

**UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI DAN KEAKTIFAN DALAM
PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI BERMAIN PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI DEMAKIJO 1 KECAMATAN
GAMPING KABUPATEN SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



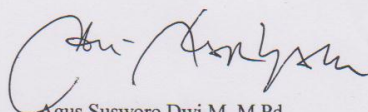
Oleh:
Endang Yuliani
NIM. 13604227028

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Keaktifan Dalam Pembelajaran Lari Cepat Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman”, yang disusun oleh Endang Yuliani, NIM. 13604227028 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2015
Pembimbing



Agus Susworo Dwi M, M.Pd.
NIP. 19710808 200112 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Keaktifan Dalam Pembelajaran Lari Cepat Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman”, yang disusun oleh Endang Yuliani, NIM. 13604227028, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

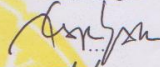



Yogyakarta, Juli 2015
Yang Menyatakan,

Endang Yuliani
NIM. 13604227028

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Keaktifan Dalam Pembelajaran Lari Cepat Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman", yang disusun oleh Endang Yuliani, NIM. 13604227028 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 20 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Agus Susworo DM, M.Pd	Ketua Penguji		9/9 2015
Saryono, M.Or	Sekretaris Penguji		8/9 2015
Dr. Sugeng Purwanto	Penguji Utama		4/9 2015
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji Pendamping		7/9 2015

Yogyakarta, September 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Biasakanlah untuk berpikir bahwa sukses hanya tinggal selangkah lagi dan pasti akan diraih, niscaya masa depan yang cerah akan ada didepan Anda (Andrew Carnegie).
2. Kesuksesan lebih diukur dari rintangan yang berhasil diatasi oleh seseorang saat berusaha untuk sukses, dari pada dari posisi yang telah diraihnya dalam kehidupan (Booker T. Washington).
3. Musuh terbesar dalam hidup adalah diri kita sendiri, belajarlh dari masa lalu dan jadikan masa depan sebagai harapan untuk memperbaiki diri menjadi yang lebih baik (Penulis).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Suamiku yang telah senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, doa serta dukungan dan pengorbanan selama ini.
2. Anakku tersayang yang telah mendoakan, serta memberi semangat tiada henti.

**UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI DAN KEAKTIFAN DALAM
PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI BERMAIN PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI DEMAKIJO 1 KECAMATAN
GAMPING KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:
Endang Yuliani
NIM. 13604227028

ABSTRAK

Permasalahan penelitian adalah hasil penilaian motivasi belajar Penjasorkes siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman pada semester I tahun ajaran 2014/ 2015, masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan. Tujuan penelitian untuk: meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman dalam mengikuti pembelajaran lari cepat dengan penerapan metode bermain.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman sejumlah 35 siswa. Instrumen penelitian, yaitu: lembar observasi untuk mengamati perkembangan motivasi dan keaktifan siswa. Analisis data dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan. Indikator keberhasilan, yaitu: motivasi dan keaktifan siswa hasilnya meningkat dibandingkan dengan data kasus, minimal sebesar 75% siswa berada dalam kategori “Baik” dan persentase tanggapan mengenai motivasi siswa minimal sebesar 75% berada dalam kategori “Baik”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pembelajaran lari cepat dengan pendekatan melalui bermain sudah mampu mendorong kreatifitas sebagian besar siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman untuk beraktivitas selama pembelajaran. (2) Hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman meningkat. Terbukti dengan pendekatan bermain dalam penyampaian pembelajaran lari cepat di satu siklus, hasil belajar siswa meningkat dan telah mencapai/sesuai indikator keberhasilan pembelajaran. Perkembangan pembelajaran lari cepat siswa dibandingkan saat observasi awal (data kasus) dan setelah adanya tindakan dalam siklus satu, terlihat siswa telah ada peningkatan.

Kata kunci : *Motivasi, Keaktifan, Lari Cepat, Bermain, Siswa SD*

KATA PENGANTAR

Hanya patut bersyukur kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Keaktifan Dalam Pembelajaran Lari Cepat Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman”, dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.

5. Bapak Agus Susworo Dwi Marhenando, M.Pd., Pembimbing Skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini..
6. Bapak Sismadiyanto, M.Pd., Pembimbing Akademik yang telah memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
7. Ibu Sri Suharsiwi, S.Pd., Kepala Sekolah SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Juli 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Motivasi	9
2. Hakikat Pembelajaran.....	16
3. Pengertian Gerak Dasar Lari	18
4. Hakikat Lari.....	20
5. Hakikat Bermain.....	24
6. Pengertian Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar.....	26
7. Proses Belajar Mengajar Lari dengan Pendekatan Bermain	28

B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	34
D. Hipotesis Tindakan.....	36
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	41
D. Subjek Penelitian	42
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Analisis Data	49
G. Indikator Keberhasilan	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	51
1. Observasi Data Awal Pembelajaran Lari Cepat	51
2. Pelaksanaan Siklus I.....	53
B. Pembahasan.....	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi Hasil Penelitian	62
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	63
D. Saran-saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Kolaborator	42
Tabel 2. Jumlah Siswa Kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping, Semester II Tahun Ajaran 2014/ 2015.....	42
Tabel 3. Lembar Obervasi Motivasi Siswa.....	43
Tabel 4. Lembar Observasi Perkembangan Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat.....	44
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Angket Motivasi Siswa.....	45
Tabel 6. Angket Motivasi Siswa.....	46
Tabel 7. Catatan Hasil Observasi Guru Saat Pembelajaran.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi <i>Start</i> Berdiri	21
Gambar 2. Gerak Pada Tahap Topang dan Layang	22
Gambar 3. Tahapan Gerakan Melayang dalam Lari	22
Gambar 4. Gerakan Berrlari Memasuki Garis <i>Finish</i>	23
Gambar 5. Lari Menerobos Simpai	29
Gambar 6. Memasukkan Simpai Berpasangan	30
Gambar 7. Permainan Lari Ambil Bola	30
Gambar 8. Lari Sirkuit Adaptasi dari Permainan Kid Atletik.....	31
Gambar 9. Bagan Alur Kerangka Berpikir	35
Gambar 10. Model Penelitian Tindakan Kelas	38
Gambar 11. Diagram Hasil Pembelajaran Siklus I Motivasi Siswa	57
Gambar 12. Diagram Hasil Pembelajaran Siklus I Keaktifan Siswa Aspek Kerjasama	57
Gambar 13. Diagram Hasil Pembelajaran Siklus I Keaktifan Siswa Aspek Perkembangan Lari Cepat	58
Gambar 14. Diagram Hasil Tanggapan Motivasi Siswa di Siklus I	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	69
Lampiran 2. Surat Keterangan dari SD Negeri Demakijo 1	70
Lampiran 3. Surat Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian	71
Lampiran 4. Surat Pernyataan Telah Melaksanakan Penelitian.....	72
Lampiran 5. Instrumen Penilaian Skala Motivasi Siswa	73
Lampiran 6. Instrumen Penilaian Observasi Perkembangan Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat.....	74
Lampiran 7. Instrumen Tanggapan Siswa.....	76
Lampiran 8. Nilai Semester II Pembelajaran Lari Cepat	77
Lampiran 9. RPP Siklus Satu	79
Lampiran 10. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam proses pembelajaran Penjasorkes guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi permainan, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan *fairplay*) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoretis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui Penjasorkes diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Alokasi waktu pembelajaran Penjasorkes khususnya pembelajaran lari siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman, yaitu 2 x 35 menit. Hasil pengamatan pada saat proses pembelajaran lari cepat di SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman di semester 1 tahun ajaran 2014/ 2015, didapat hasil bahwa siswa tidak mengikuti pembelajaran dengan semangat dan motivasi serta keaktifan siswa terlihat masih kurang, bahkan terkesan siswa malas-malasan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran lari cepat. Pada saat proses pembelajaran, yang meliputi: gerakan *start*, saat berlari, dan melewati garis *finish*, terlihat siswa tidak serius

memperhatikan pelajaran yang disampaikan guru. Siswa nampak tidak antusias ketika dibariskan untuk mencoba melakukan gerakan *start*. Pada saat berlari siswa melakukannya tanpa motivasi untuk bisa menguasai gerakan-gerakan yang diajarkan. Sebagian besar siswa merasa bahwa lari bukan merupakan kegiatan olahraga yang menarik untuk diikuti. Siswa beranggapan bahwa pelajaran olahraga menurut siswa adalah pelajaran olahraga dalam bentuk/model permainan. Bahkan sebelum kegiatan pelajaran Penjasorkes dimulai, siswa putra sudah berada di halaman sekolah untuk bermain olahraga bolavoli, hal ini dikarenakan sebagian besar siswa putra suka olahraga bolavoli. Bahkan ketika sudah akan mulai jam pelajaran, terlihat siswa putra masih asyik untuk bermain olahraga bolavoli. Hal ini terjadi juga pada siswa putri yang selalu menginginkan untuk bermain olahraga bulutangkis pada saat jam pelajaran berlangsung. Terlihat siswa putri banyak yang kurang serius dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, jika pelajarannya bukan permainan bulutangkis.

Suasana pembelajaran yang terjadi di atas tentu bukanlah mencerminkan hasil dari proses pembelajaran yang baik. Untuk dapat mewujudkan proses pembelajaran yang baik, guru harus dapat memahami, mengerti kemauan, dan karakteristik siswanya. Selain itu dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran guru harus berpedoman pada kurikulum yang disesuaikan, sehingga diharapkan siswa dapat mencapai standar kompetensi pada masing-masing mata pelajaran dan tujuan dari pembelajaran tersebut.

Dari hasil penilaian motivasi belajar Penjasorkes siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman pada semester I

tahun ajaran 2014/ 2015, didapat hasil bahwa motivasi belajar Penjasorkes siswa belum sesuai dengan indikator keberhasilan, yaitu minimal sebesar 75% siswa berada dalam kategori “Baik”. Hal ini dikarenakan motivasi belajar Penjasorkes didapat hasil bahwa sebanyak 21 siswa (60%) berada dalam kategori “baik”; sebanyak 6 siswa (17,14%) berada dalam kategori “cukup”; dan sebanyak 8 siswa (22,86%) berada dalam kategori “kurang”.

Hasil penilaian dalam ranah perkembangan siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman pada semester I tahun ajaran 2014/ 2015 dalam pembelajaran Penjasorkes materi lari cepat ternyata juga belum sesuai dengan indikator keberhasilan, yaitu minimal sebesar 75% siswa berada dalam kategori “Baik”. Hal ini terlihat dari hasil penilaian pengamatan kerja sama dan perkembangan gerak lari cepat siswa. Penilaian pengamatan kerja sama siswa didapat hasil bahwa sebanyak 22 siswa (62,86%) berada dalam kategori “baik”; sebanyak 4 siswa (11,42%) berada dalam kategori “cukup”; dan sebanyak 9 siswa (25,72%) berada dalam kategori “kurang”. Sedangkan penilaian perkembangan gerak lari cepat siswa di dapat hasil bahwa sebanyak 24 siswa (68,57%) berada dalam kategori “baik”; sebanyak 3 siswa (8,57%) berada dalam kategori “cukup”; dan sebanyak 8 siswa (22,86%) berada dalam kategori “kurang”

Agar tujuan pembelajaran dapat tercapai guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam kegiatan pembelajaran, baik dalam penggunaan media maupun dalam strategi dan pendekatan pembelajaran itu sendiri. Dengan strategi dan pendekatan pembelajaran yang tepat, guru akan dapat menciptakan suasana

belajar yang bermakna dan menyenangkan bagi siswa. Belajar akan lebih bermakna dan menyenangkan bagi siswa bila siswa mengalami yang dipelajarinya. Agar siswa dapat mengalami yang dipelajarinya, diperlukan pendekatan yang tepat.

Dalam penyampaian materi pembelajaran penjasorkes, guru tidak dapat dipisahkan dengan metode mengajar. Metode yang digunakan oleh guru penjasorkes bermacam-macam seperti ceramah, demonstrasi, komando, *drill*, resiprokal, bermain, dan sebagainya. Menurut Hartati (2005: 1), sesuai dengan masa perkembangannya anak usia Sekolah Dasar adalah sosok individu yang sedang mengalami masa perkembangan dengan pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Pembelajaran pada usia Sekolah Dasar seyogyanya memperhatikan beberapa prinsip belajar seperti belajar harus menantang anak, dan belajar sambil bermain. Dalam metode bermain terdapat aktivitas siswa dengan suasana yang menantang dan menyenangkan. Hal ini juga sesuai dengan karakteristik siswa kelas V yang masih tergolong anak-anak dimana bermain merupakan hal yang sangat penting bagi anak. Penting bagi pertumbuhan dan perkembangan jiwa anak yang masih bergejolak sehingga tertarik dengan suasana yang menyenangkan, menantang, dan ada persaingan.

Untuk itu dalam pembelajaran lari cepat perlu dilakukan dengan pendekatan bermain. Dengan bermain siswa dapat memperoleh kegembiraan dalam mengikuti pembelajaran. Bermain dalam pembelajaran lari dapat dilakukan dengan memberikan rintangan-rintangan saat berlari, dan dengan menggunakan alat bantu; seperti kardus, ban bekas, dan tongkat. Bentuk-

bentuk permainan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat, antara lain: permainan hijau hitam, permainan lari meletakkan kardus, permainan lari masuk ban, dan permainan lari zig-zag.

Berdasarkan hal tersebut di atas, seorang guru Penjasorkes harus dapat membantu para siswanya untuk dapat mengatasi hal tersebut, sehingga para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan atletik lari cepat dengan menggunakan pendekatan bermain. Sehingga dengan pendekatan bermain, diharapkan para siswa mau bersemangat untuk melaksanakan gerakan atletik lari cepat dengan benar, namun tidak membosankan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dibahas di atas, mendorong peneliti untuk menggali bagaimana pendekatan bermain dapat diaplikasikan sehingga diperoleh hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran lari cepat bagi siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman. Peningkatan yang ingin dicapai, dikhususkan meliputi: motivasi siswa dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran lari cepat di SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman, terlihat siswa tidak mengikuti pembelajaran dengan semangat.

2. Motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran lari cepat di SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman masih kurang.
3. Hasil penilaian motivasi belajar Penjasorkes siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman pada semester I tahun ajaran 2014/ 2015, masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan.
4. Keaktifan belajar siswa terhadap pembelajaran lari cepat di SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman masih kurang.
5. Hasil penilaian dalam ranah perkembangan siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman pada semester I tahun ajaran 2014/ 2015 dalam pembelajaran Penjasorkes materi lari cepat ternyata juga belum sesuai dengan indikator keberhasilan.
6. Siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman merasa kecewa ketika guru menyampaikan materi yang akan diajarkan adalah lari cepat.
7. Belum diketahui upaya meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman dalam pembelajaran lari cepat menggunakan pendekatan bermain.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan beberapa permasalahan di atas, maka peneliti perlu membatasi permasalahan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini lebih ditekankan pada proses pembelajaran yang dilakukan. Proses pembelajaran dilakukan dengan bentuk permainan yang penuh aktivitas, siswa banyak bergerak, menyenangkan, dan penuh dengan kegembiraan. Meskipun sambil

bermain siswa mampu melakukan gerakan-gerakan yang diajarkan guru dalam pembelajaran lari cepat, yaitu gerakan *start*, saat berlari, dan melewati garis *finish*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman dalam mengikuti pembelajaran lari cepat?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman dalam mengikuti pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberi manfaat secara teoretis dan praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Melalui bermain diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran Penjasorkes umumnya, khususnya pembelajaran atletik lari cepat.
- b. Memberikan sumbangan keilmuan Penjasorkes khususnya pembelajaran lari cepat melalui bermain.
- c. Bahan referensi untuk penelitian yang akan datang pada atletik khususnya materi lari cepat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru

Dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan mengajar atletik khususnya lari cepat.

b. Bagi siswa

Dapat meningkatkan keterampilan lari dan memperoleh suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan.

c. Bagi sekolah

Turut berperan serta dalam meningkatkan kualitas pendidikan melalui proses pembelajaran yang kreatif, inovatif, dan menyenangkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Studi mengenai motivasi manusia pada hakikatnya merupakan studi tentang tindakan manusia, demikian menurut Alderman (1974), yang dikutip Sudibyo Setyobroto (2002: 19), motif merupakan salah satu determinan yang sangat penting dalam mendorong terwujudnya tingkah laku manusia. Untuk menghindarkan kerancuan penggunaan istilah motif dan motivasi, ada baiknya terlebih dahulu kemukakan pengertian motif, bahwa pengertian motif sebagai sumber pendorong dan penggerak perbuatan manusia, sedangkan “motivasi” adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong (motif). Perbuatan atau perilaku yang didorong oleh kekuatan dari dalam maupun dari luar individu disebut motif.

Motif berasal dari kata latin “*movere*” yang berarti menggerakkan atau menggiring untuk bergerak (Singgih D. Gunarsa, 1996: 90). Karena itu motif diartikan sebagai suatu kekuatan yang ada dalam organisme yang menyebabkan organisme itu bertindak atau berbuat (Bimo Walgito, 1993: 141). Motif inilah yang memiliki peranan penting dalam mewujudkan tingkah laku manusia. Di mana terdapat motif, disitu pula

manusia akan terdorong untuk berbuat, bertindak, dan bertingkah laku untuk memenuhi tuntutan yang dikehendaki.

Selanjutnya, perilaku individu sebenarnya merupakan cerminan yang paling sederhana dari motivasi dasar. Studi tentang motivasi pada hakikatnya studi mengenai tindakan manusia, mengapa manusia berbuat sesuatu dan apa motif yang ada pada diri manusia tersebut untuk melakukan suatu tindakan (Yunus, 1992: 171). Menurut Oemar Hamalik (2002: 173) motivasi menunjukkan kepada semua gejala yang terkandung dalam stimulasi tindakan ke arah tertentu yang sebelumnya tidak ada tindakan ke arah tujuan tersebut. Dikemukakan pula oleh Bimo Walgito (1993: 36) bahwa motivasi adalah keadaan internal organisme baik manusia maupun hewan yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu.

Motivasi menurut Ngalim Purwanto (1993: 73) adalah suatu usaha yang disadari untuk mengerahkan, mengarahkan, dan menjaga tingkah laku seseorang agar terdorong untuk melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Sedangkan menurut Singgih D. Gunarsa (1996: 47) motivasi dapat diartikan sebagai sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melaksanakan suatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu.

Berkaitan dengan pengertian motivasi, khususnya motivasi olahraga menurut Hengky E. Rogi yang dikutip Singgih D. Gunarsa (1996: 93), bahwa motivasi berolahraga adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan

berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan motivasi adalah dorongan, penggerak atau alasan orang untuk berperilaku, bertindak, dan berkelakuan yang merupakan kekuatan yang bersumber pada keinginan individu dalam mencapai kebutuhan atau tujuan-tujuan hidupnya. Timbulnya motivasi, maka individu akan mempunyai semangat untuk melaksanakan segala aktivitas dalam mencapai kebutuhannya baik motivasi itu dari diri sendiri maupun dari luar.

b. Macam-macam Motivasi

Secara umum berdasarkan jenis dan tipenya motivasi dibedakan menjadi dua, yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik menurut Thomburgh yang dikutip oleh Elida Prayitno (1989: 10) berpendapat:

“motivasi intrinsik adalah keinginan bertindak yang disebabkan faktor-faktor pendorong dari dalam diri (internal) individu. Tingkah laku yang terjadi tanpa dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan. Individu bertingkah laku karena mendapatkan energi dan pengaruh tingkah laku yang tidak dapat kita lihat sumbernya dari luar. Motivasi ekstrinsik bukan merupakan perasaan yang sebenarnya ada dalam diri orang tersebut.”

Sementara menurut Singgih D. Gunarsa (1996: 100-102) motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Aktivitas yang dilandasi motivasi intrinsik bisa bertahan lama dibandingkan motivasi ekstrinsik. Namun motivasi intrinsik tidak bisa dipelajari, maka kadang-kadang sukar untuk ditumbuhkan. Motivasi

ekstrinsik adalah dorongan dari luar diri individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam aktivitas khususnya olahraga. Walaupun motivasi ekstrinsik ini kurang efektif dibandingkan dengan motivasi intrinsik namun bila tidak ada motivasi intrinsik motivasi ekstrinsik tetap perlu ditumbuhkan untuk melakukan aktivitas. Motivasi ekstrinsik tetap menjadi pendorong yang kuat untuk individu melakukan aktivitas yang ia inginkan. Jadi antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik tidak bisa berdiri sendiri melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku individu.

Motivasi instrinsik dan ekstrinsik dijelaskan sebagai berikut:

1) Motivasi Instrinsik

Menurut Oemar Hamalik (2002: 162) “Motivasi intrinsik adalah motivasi yang hidup dalam diri dan berguna dalam situasi belajar fungsional”.

... Selanjutnya sering disebut motivasi murni karena timbul dari dalam diri sendiri, misalnya keinginan untuk mendapatkan ketrampilan, memperoleh informasi dan pengertian, mengembangkan sikap untuk berhasil, menyenangkan kehidupan, sumbangan terhadap usaha kelompok, keinginan diterima oleh orang lain dan sebagainya (Oemar Hamalik, 2002: 162).

Menurut Sardiman A. M. (2006: 89) motivasi intrinsik adalah motif-motif yang terjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Menurut Iskandar (2009: 188) motivasi internal merupakan daya dorongan dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Jika kita bawa dalam kegiatan pembelajaran motivasi internal merupakan daya dorong

seseorang individu untuk terus belajar berdasarkan suatu kebutuhan dan dorongan yang secara mutlak yang berhubungan dengan kehidupan. Intinya motivasi internal timbul dari dalam diri seorang individu dalam kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan atau sejalan dengan kebutuhan.

Menurut Iskandar (2009: 189) faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik adalah sebagai berikut:

- a) Rasa senang, merupakan hal yang dilakukan seseorang sesuai dengan hati nurani.
- b) Cita-cita, merupakan karakteristik pribadi yang menyangkut kemampuan diri yang berasal dari dalam diri sendiri.
- c) Prestasi, dimana seseorang berjuang untuk mencapai sukses.
- d) Pengetahuan, merupakan keyakinan atau pemahaman seseorang terhadap objek tertentu.
- e) Rekreasi, adalah kegiatan yang bertujuan untuk menghilangkan kebosanan yang disebabkan rutinitas sehari-hari.

Menurut Oemar Hamalik (2002: 164) faktor-faktor yang mendukung motivasi intrinsik antara lain:

a) Kesehatan

Kesehatan adalah sesuatu yang penting bagi setiap individu manusia. Seperti kata pepatah lebih baik mencegah dari pada mengobati, yang dapat diartikan bahwa lebih mencegah agar tidak sakit dari pada mengobati pada saat sakit. Karena sakit dapat merugikan penderita yaitu waktu, uang, dan tenaga. Jadi dengan keadaan yang sehat yang diharapkan seseorang.

b) Pengetahuan

Kenneth H. Hover dalam Oemar Hamalik (2002: 164) mengemukakan apabila sesuatu perbuatan belajar mencapai tujuan maka terhadap perbuatan itu perlu segera diulang kembali setelah beberapa menit kemudian, sehingga hasilnya lebih mantap. Pemantapan itu dilakukan dalam setiap tingkatan pengalaman belajar.

c) Harapan terhadap masa depan

Orang tua akan sangat memperhatikan terhadap apa saja yang terjadi pada anaknya, juga memperhatikan segala hal yang berhubungan dengan anaknya. Tidak terkecuali dengan masa depan anaknya. Masa depan tentunya akan amat dipersiapkan oleh orang tua untuk kehidupan anaknya di kemudian hari.

d) Harapan terhadap tumbuh kembang

Pertumbuhan adalah sesuatu hal yang pasti terjadi bagi kehidupan manusia, baik itu pertumbuhan psikis maupun fisik. Pertumbuhan yang bagus nantinya akan mempengaruhi banyak hal yang berkaitan dengan fisik psikis.

2) Motivasi Ekstrinsik

Menurut Oemar Hamalik (2002: 166) “motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh fakto-faktor dari luar individu”. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi motivasi seseorang, misalnya pengaruh dari keluarga atau dari teman.. Menurut Sardiman A. M.

(2006: 90) motivasi ekstrinsik adalah moti-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Menurut Iskandar (2009: 189) motivasi eksternal merupakan daya dorong dari luar individu.

Lebih lanjut menurut Iskandar (2009: 189) faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik adalah sebagai berikut:

- a) Lingkungan, merupakan sesuatu yang berada di luar individu itu sendiri.
- b) Pelatih, merupakan seseorang yang telah berpengalaman dalam sebuah bidang tertentu, dan memberikan pengetahuan yang didapat kepada anak didiknya, dengan menggunakan metode bervariasi agar mudah dimengerti.
- c) Alat dan fasilitas, tempat ataupun alat yang digunakan untuk melakukan suatu kegiatan.
- d) Penghargaan, adalah suatu bentuk rasa berterima kasih karena telah berusaha atau bekerja keras untuk menjadi yang terbaik.

Menurut Oemar Hamalik (2002: 166) faktor-faktor yang mempengaruhi atau mendukung motivasi ekstrinsik antara lain:

a) Lingkungan

Kepenuhan keinginan untuk saling bergaul, merupakan salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan sosial, di luar kebutuhan sosial untuk selalu berinteraksi dengan keluarga.

b) Sarana dan prasarana

Salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik adalah sarana dan prasarana. Orang tua mempunyai semangat dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai dan akan memperkuat motivasi ekstrinsik orang tua.

c) Metode mengajar

Kenneth H. Hover dalam Oemar Hamalik (2002: 165) mengemukakan teknik dan proses mengajar yang bermacam-macam adalah efektif untuk memelihara murid. Cara mengajar yang bervariasi ini akan menimbulkan situasi belajar yang menantang dan menyenangkan seperti halnya bermain dengan alat permainan yang bernilai. Hal itulah yang nantinya akan menjadi salah satu faktor pertimbangan orang tua, karena kenyamanan anak saat belajar mengajar menjadi perhatian utama dari orang tua. Situasi belajar yang nyaman dan menyenangkan akan memperkuat motivasi ekstrinsik orang tua.

2. Hakikat Pembelajaran

Dimiyati, dkk., (1994: 1.2), menyatakan bahwa “Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Sama halnya dengan belajar, mengajar pun pada hakikatnya adalah suatu proses, yakni proses mengatur, mengorganisir lingkungan yang ada di sekitar siswa sehingga menumbuhkan dan mendorong siswa melakukan kegiatan belajar.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Roijakkers (1989) dalam Wasis Munandar (2012: 10), mengatakan bahwa “Dalam setiap usaha pengajaran atau mengajar sebenarnya ingin menumbuhkan atau menyempurnakan pola laku”. Dalam konteks pendidikan yang dimaksud

usaha untuk mencapai penyempurnaan pola laku tersebut diartikan bahwa guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu tujuan yang ditentukan seperti meningkatkan pengetahuan (ranah kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (ranah afektif), serta keterampilan (ranah psikomotor) peserta didik. Dengan demikian pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik.

Pembelajaran mengandung 5 konsep yakni interaksi, peserta didik, pendidik, sumber belajar dan lingkungan belajar. Menurut pasal 1 butir 4 UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Oleh karena itu pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistematis untuk menginisiasi, memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar serta hasil belajar tersebut. Pembelajaran harus menghasilkan belajar, tetapi tidak semua proses belajar terjadi karena pembelajaran. Proses belajar terjadi juga dalam konteks interaksi sosio-kultural dalam lingkup masyarakat (Udin S. Winata Putra, 2007: 18).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, meningkatkan intensitas, dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Dalam konteks Penjasorkes, pembelajaran yang disajikan dalam bentuk: cerita, bentuk bermain, bentuk pemberian tugas, bentuk pelajaran dan latihan, bentuk lomba, bentuk komando, bentuk meniru, bentuk gerak dan lagu, serta bentuk modifikasi. Kegiatan penelitian ini akan membahas tentang proses pembelajaran lari pada siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman.

3. Pengertian Gerak Dasar Lari

Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tangkas dan lancar. Bagi anak-anak normal kebanyakan keterampilan dan kematangannya selalu berkaitan dengan gerak dasar (Yudanto, 2005: 71).

Pengenalan gerak dasar lari dalam proses belajar-mengajar perlu diberikan kepada siswa, agar siswa tahu dan paham terhadap gerak-gerak dasar yang ada dalam melakukan keterampilan lari. Tahap awal dalam pemberian pembelajaran gerak dasar lari pada siswa harus ada relevansinya dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dimiliki oleh siswa. Karena siswa akan lebih cepat mempelajari sesuatu yang baru, apabila sesuatu yang akan dipelajarinya berkaitan dengan sesuatu yang telah diketahuinya (Edy Purnomo, 2011: 9).

Menurut Aip Syarifuddin (1992: 24), gerak dasar lari merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar di samping gerak dasar yang lainnya. Gerak dasar lokomotor merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak-anak dapat melaksanakan dengan benar dan baik. Sebagian besar gerak dasar lokomotor berkembang sebagai hasil dari beberapa tahap kematangan. Namun yang menjadi permasalahannya sekarang adalah bagaimana cara menanamkan dan mengembangkan bentuk-bentuk gerak dasar yang telah dimilikinya itu, agar dapat dilakukan dengan benar dan baik.

Rusli Lutan (2001: 21), menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar lari dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar lari bagi siswa di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah bermain.

Dalam pembelajaran atletik terdapat sub materi gerak dasar lari. Kebutuhan utama untuk melakukan gerak dasar lari adalah faktor kecepatan. Kecepatan lari dalam gerak dasar lari adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien yang sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

4. Hakikat Lari

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan untuk melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki secara bergantian tidak menyentuh tanah. Lari jarak pendek adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter. Kelangsungan gerak pada lari jarak pendek, baik lari 50 meter, 100 meter, 200 meter, maupun 400 meter secara teknis sama hanya saja penghematan penggunaan tenaga yang berbeda, karena perbedaan yang harus ditempuh makin membutuhkan daya tahan yang besar (Adi Wibowo, 2013: 21).

Urutan gerak dalam berlari dilihat dari tahapannya, yaitu:

a. Gerakan *Start*

Untuk siswa Sekolah Dasar, yang paling mudah dipraktikkan oleh siswa dalam gerakan start dalam berlari, adalah gerakan start berdiri. Menurut Baim Trisna (2010, 24), gerakan *start* berdiri sebagai berikut:

1) Aba-aba “bersedia”

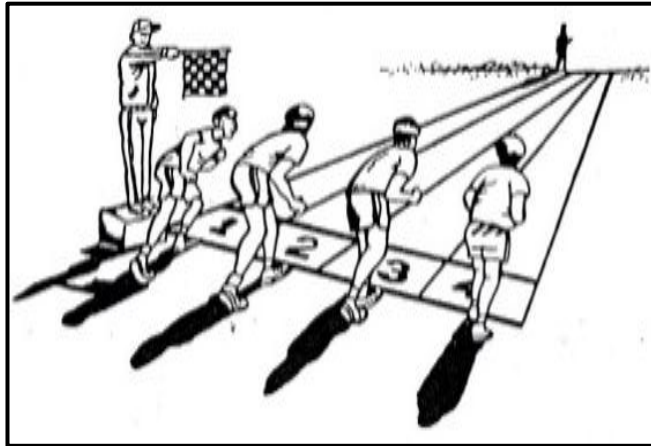
Dengan sikap tenang tetapi menyakinkan melangkah maju ke depan, berdiri tegak di belakang garis *start*.

2) Aba-aba “siap”

Mengambil sikap kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, tidak menginjak garis *start*, dan badan condong ke depan.

3) Aba-aba “ya”

Mulai berlari dengan kecepatan yang tidak maksimal, melainkan cukup setengah atau tiga perempat dari kecepatan maksimal.



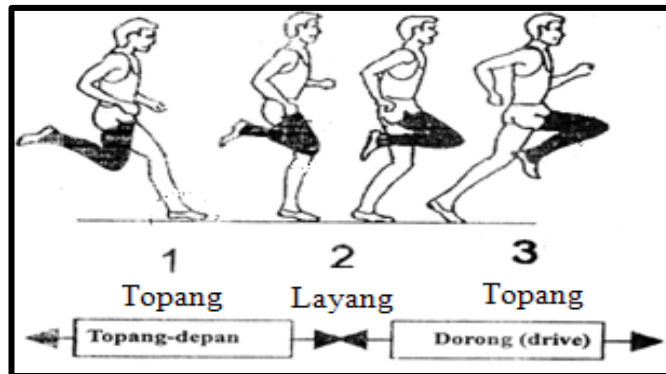
Gambar 1. Posisi *Start Berdiri*

Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 7)

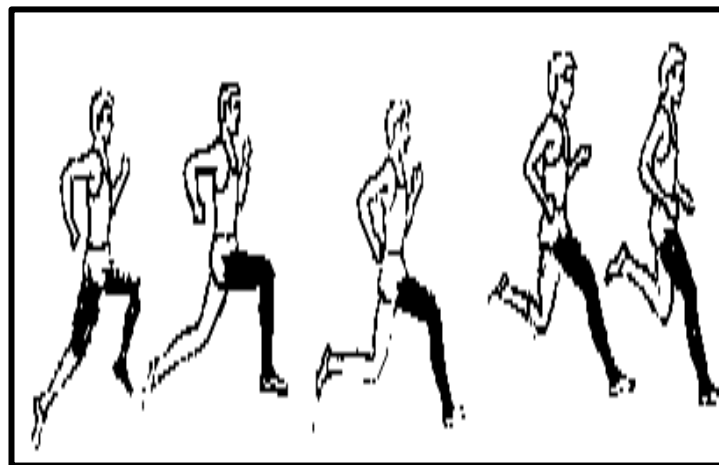
b. Gerakan Lari

Menurut Yoyo Bahagia, dkk., (2000: 113), bahwa nomor-nomor perlombaan atletik kelompok umur yang disarankan untuk lari 60 meter kelompok umur putra 11-12 tahun, sedangkan kelompok umur putri 10-13 tahun. Umur-umur tersebut dapat ditemukan pada tingkat Sekolah Dasar kelas atas. Untuk setiap umur yang berbeda akan menempuh jarak yang berbeda. Hal ini menyesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan pelari. Pelari yang berprestasi memerlukan proses yaitu mulai siswa di Sekolah Dasar. Sekolah tempat yang potensial untuk mengembangkan bakat setiap siswa. Keterampilan gerak yang diajarkan menekankan pada keterampilan gerak menyeluruh namun seorang guru dituntut kejeliannya untuk mengembangkan potensi siswa.

Menurut Khomsin (2005: 31), lari cepat dapat diartikan lari menempuh jarak tertentu pada bidang datar yang harus dilakukan dengan kecepatan maksimum. Berlari dibagi menjadi yang pertama tahap topang terdiri dari (topang depan dan satu tahap dorong). Kedua tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan.



Gambar 2. Gerak Pada Tahap Topang dan Layang
Sumber: (Eddy Purnomo 2007: 33)



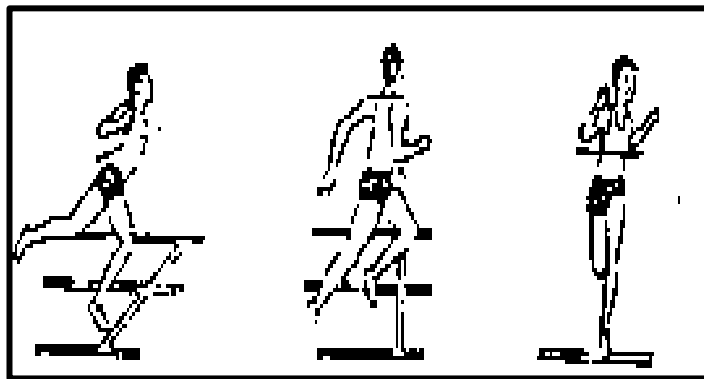
Gambar 3. Tahapan Gerakan Melayang dalam Lari
Sumber: (Eddy Purnomo 2007: 34)

Teknik yang baik dalam lari sprint membutuhkan kelentukan. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Dalam lari sprint otot akan berkontraksi dengan kuat dan cepat untuk

mencapai kecepatan maksimal. Pelari yang memiliki kemampuan otot memanjang dan memendek yang ekstrim akan mudah menguasai teknik lari *sprint* (Wahjoedi, 2001: 60).

c. Gerakan Memasuki/ Melewati Garis *Finish*

Menurut Khomsin (2005: 42), teknik memasuki garis *finish* dapat melalui tiga cara, yaitu: (1) lari terus tanpa mengubah sikap, (2) dada dicondongkan ke depan dengan kedua tangan diayun ke belakang, dan (3) dada diputar dengan mengayunkan tangan ke depan sehingga bahu sebelah maju ke depan.



Gambar 4. Gerakan Berlari Memasuki Garis *Finish*
Sumber: (Eddy Purnomo 2007: 35)

Dalam peraturan atletik, seorang pelari dianggap sudah memasuki garis *finish* ketika salah satu bagian tubuhnya (*torso*) menyentuh bidang tegak garis *finish*.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa urutan gerak dalam berlari dilihat dari tahapannya, meliputi: gerakan *start*, gerakan berlari, dan gerakan memasuki/melewati garis *finish*. Dalam melakukan gerakan lari jarak pendek membutuhkan kecepatan yang maksimal bagi yang melakukannya. SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan

Gamping Kabupaten Sleman dalam proses pembelajaran Penjasorkes bagi siswa kelas atas khususnya siswa kelas V, telah diberikan materi pembelajaran atletik lari cepat.

5. Hakikat Bermain

Bermain adalah kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak. Kegiatan ini dapat dilakukan secara perorangan, maupun kelompok. Jenis bermain, jumlah peserta serta lamanya waktu yang dialokasikan untuk bermain tergantung pada keinginan serta kesepakatan yang dibuat oleh para peserta (Adi Wibowo, 2013: 26).

Kegiatan bermain sangat disukai siswa. Bermain yang dilakukan sangat tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak. Bermain dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi anak, pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dengan menyalurkan perasaan. Dengan mengetahui manfaat bermain diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan pembelajaran dengan memanfaatkan aspek perkembangan siswa yang beragam. Aspek yang dapat dikembangkan meliputi aspek fisik, aspek motorik, aspek sosial, aspek emosional, aspek kepribadian, aspek kognisi, aspek keterampilan dan sebagainya (Yudha M. Saputra, 2001: 6).

Menurut Yudha M. Saputra (2001: 7) bermain sebagai kegiatan yang menyenangkan dan sangat disukai siswa, apabila dikembangkan dalam pembelajaran akan memberikan manfaat bagi siswa, antara lain:

- a. Manfaat untuk perkembangan fisik
Bermain dapat memberikan manfaat untuk perkembangan fisik anak. Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerak tubuh. Dengan kegiatan bermain maka otot-otot tubuh anak menjadi kuat, energi yang berlebihan dapat tersalurkan sehingga anak tidak merasa gelisah.
- b. Manfaat bermain untuk perkembangan motorik
Aspek dasar motorik seperti jalan, lari dan lompat dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Sebagai contoh anak bermain lompat-lompatan, pada awalnya tidak bisa melakukan lompatan, akan tetapi dengan bermain lompat-lompatan anak tersebut terbiasa dan terampil melakukan lompatan. Dengan demikian, keteraturan dalam beraktifitas anak mengalami perkembangan tingkat kemampuan motoriknya. Aspek keterampilan motorik akan berkembang melalui pengalaman belajar dan kesempatan yang banyak akan dilakukan dengan penuh keceriaan.
- c. Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga.
Apabila siswa terampil berlari, melempar dan melompat maka ia akan lebih siap untuk menekuni bidang olahraga, mereka merasa mampu untuk melakukan gerakan yang sulit. Kegiatan olahraga yang relevan dengan tingkat perkembangan anak adalah atletik. Atletik mempunyai kegiatan gerak yang khas, yakni lari, lempar dan lompat. Kegiatan ini akan menjadi fondasi bagi siswa dalam memilih olahraga yang lain. Untuk itu maka kegiatan yang bernuansa permainan dalam pendidikan jasmani terutama pada kegiatan pembelajaran atletik perlu ditangani secara serius.

Bermain mempunyai pengaruh terhadap perkembangan fisik maupun psikis anak. Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2007: 1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- a. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- b. Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- c. Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.

- d. Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Jenis bermain, jumlah peserta serta lamanya waktu yang dialokasikan untuk bermain tergantung pada keinginan serta kesepakatan yang dibuat oleh para peserta. Bermain mempunyai pengaruh terhadap perkembangan fisik maupun psikis anak. Model bermain dapat dijadikan metode pendekatan dalam proses pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar, khususnya di SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman.

6. Pengertian Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar

Berdasarkan tujuan pembelajaran Penjasorkes, dapat dikatakan bahwa mata pelajaran Penjasorkes sarat dengan materi yang kompleks, sehingga menuntut guru untuk memilih strategi, metode, dan pendekatan pembelajaran yang tepat guna memperoleh hasil belajar yang optimal. Menurut Sudrajat (2008: 23) pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Dilihat dari pendekatannya, pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan, yaitu: pendekatan yang berpusat pada guru (*teacher-centered approaches*) dan pendekatan yang berpusat pada siswa (*student-centered approaches*).

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan tanpa adanya paksaan, dilakukan dengan bersungguh-sungguh dan disertai rasa senang untuk mencapai tujuan tertentu (Sukintaka, 1992: 2). Aktivitas bermain pada anak-anak usia Sekolah Dasar banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini sangat penting bagi anak-anak dalam masa pertumbuhannya. Gerak bagi siswa berarti berlatih yang mungkin sekali tanpa disadari. Dasar gerak siswa akan menjadi lebih baik karena meningkatnya kekuatan otot, kelentukan, daya tahan otot setempat, dan daya tahan kardiovaskuler menjadi makin baik. Selain itu akan bertambah panjang dan besarnya otot-otot, fungsi organ tubuh menjadi lebih baik, sehingga dapat dikatakan bahwa terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik.

Menurut Tadkiroatun Musfiroh (2008: 29) melalui bermain anak diajak untuk bereksplorasi, menemukan, dan memanfaatkan obyek-obyek yang dekat dengannya, sehingga pembelajaran menjadi bermakna. Bermain sambil belajar merupakan sebuah slogan yang harus dimaknai sebagai satu kesatuan, yakni belajar yang dilakukan adalah melalui bermain. "Bermain sambil belajar" tidak diartikan dalam dua kegiatan, yakni bermain dan belajar, yang dilakukan secara bergantian tapi anak belajar melalui bermain. Artinya, aktivitas anak lebih lebih ditekankan pada ciri-ciri bermain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pembelajaran Penjasorkes penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat dan menyenangkan menjadi penting. Hanya saja porsi dan bentuk

pendekatan bermain yang akan diberikan harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh siswa SD tersebut.

7. Proses Belajar Mengajar Lari dengan Pendekatan Bermain

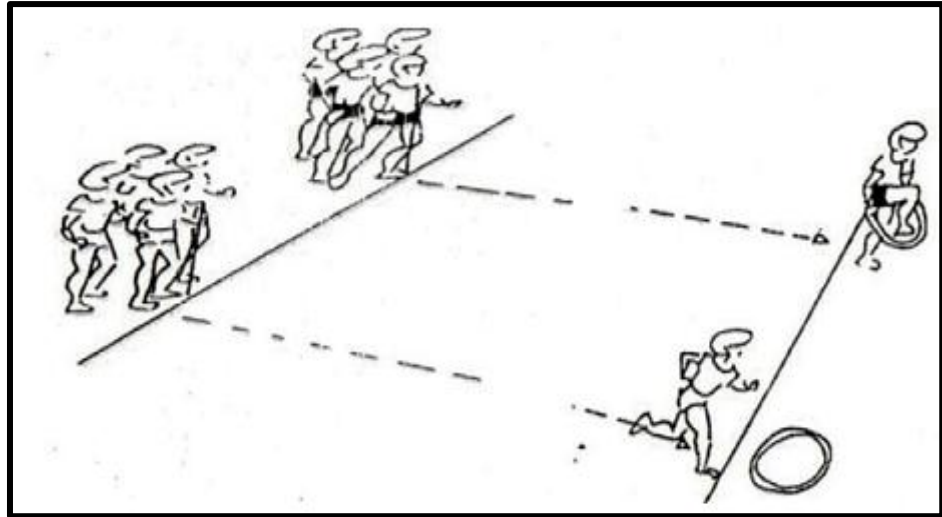
Lari cepat merupakan salah satu materi pembelajaran keterampilan gerak yang harus dikuasai oleh siswa Sekolah Dasar, khususnya pada siswa kelas V di semester II. Dalam Silabus, Program Semester, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes diuraikan tentang Kompetensi Dasar yang harus dicapai yaitu mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin, dengan tujuan pembelajaran yaitu siswa dapat melakukan gerakan *start*, melakukan lari, dan gerakan memasuki garis *finish*. Oleh karena itu guru dituntut untuk mengajarkan materi lari cepat melalui pendekatan yang kreatif, sehingga siswa mampu menguasai keterampilan gerak dasar lari cepat.

Kegiatan aktivitas bermain yang dapat diberikan dalam proses belajar mengajar lari bagi siswa atas di Sekolah Dasar, antara lain yaitu:

a. Permainan Lari Menerobos Simpai

Pada kegiatan ini guru memberikan materi gerak dasar lari dengan aktivitas bermain sebagai berikut: Lari dan menerobos simpai, Siswa dibariskan 5 berbanjar. Urut dari siswa barisan paling depan lari menuju simpai yang diletakkan dengan jarak 15 m, selanjutnya masuk simpai seperti memakai celana kemudian lari kembali ke barisan. Dilanjutkan

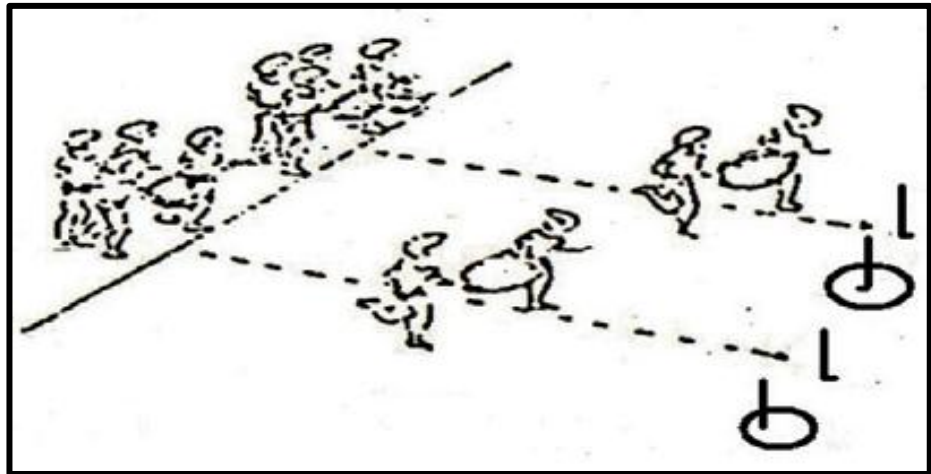
siswa dibarisan belakangnya melakukan latihan yang sama. Latihan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran paling sedikit 3 kali.



Gambar 5. Lari Menerobos Simpai
Sumber: (Moch. Djumidar, 2004: 9)

b. Permainan Lari Memasukkan Simpai

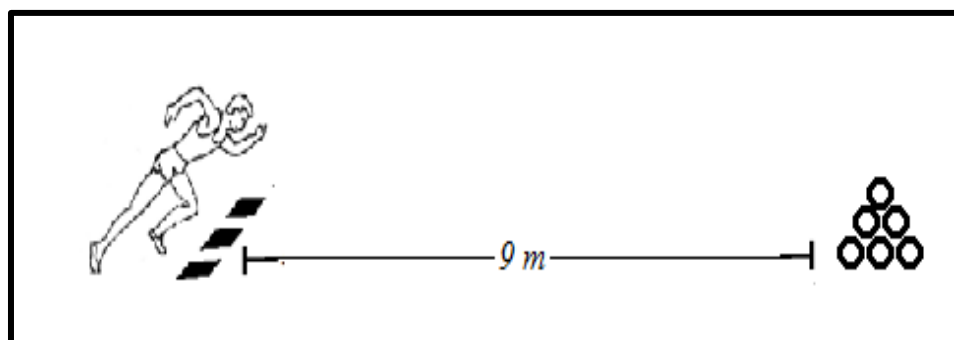
Lari berpasangan memasukkan simpai. Siswa dibagi 2 kelompok. Dua siswa dari masing-masing kelompok secara bersama lari sambil membawa 1 simpai menuju tiang pancang yang berjarak 15 m, kemudian memasukkan simpai ke tiang pancang dan mengambil simpai lain yang ada di tiang pancang sebelahnya dan membawa simpai secara bersama sambil berlari kembali ke barisan. Simpai diberikan kepada pasangan berikutnya dan langsung dibawa lari menuju tiang pancang. Latihan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran sebanyak 3 kali.



Gambar 6. Memasukkan Simpai Berpasangan
Sumber: (Moch. Djumidar, 2004: 22)

c. Permainan Lari Ambil Bola

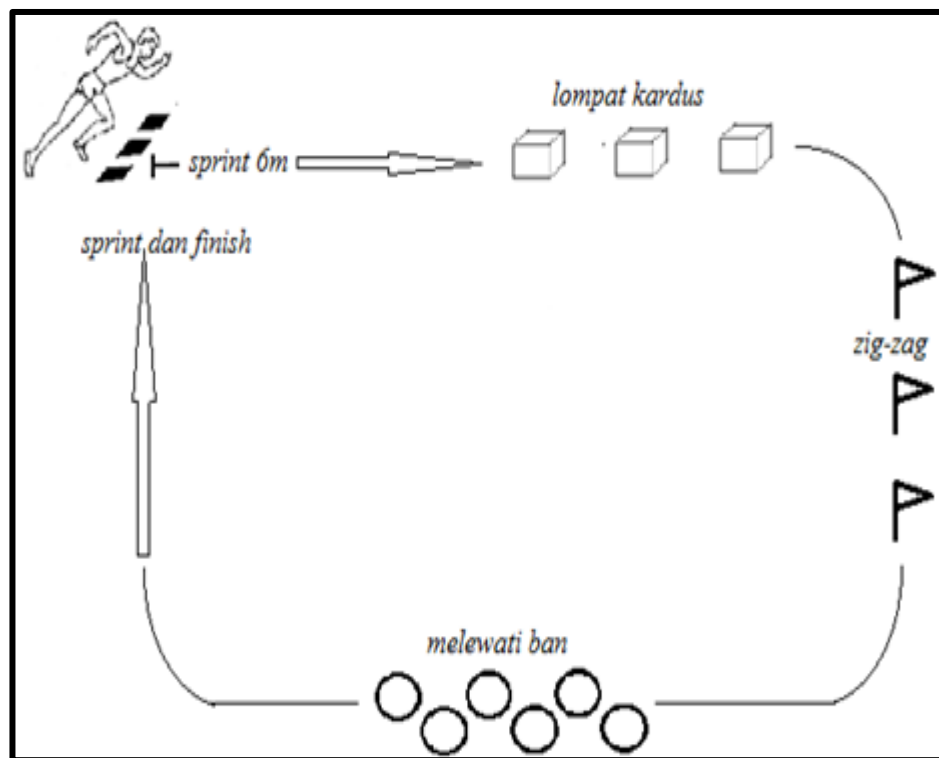
Permainan ini dilakukan secara berkelompok. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Tiap kelompok berbaris berbanjar, siswa yang paling depan memulai permainan. Siswa berlari sesuai aba-aba menuju tempat bola diletakkan, kemudian mengambil bola dan membawa ke tempat semula. Disusul oleh siswa berikutnya. Permainan dibatasi waktu yang disesuaikan dengan jumlah siswa dan bola. Kelompok yang mengumpulkan bola paling banyak menjadi pemenang. Bola yang dipakai adalah bola tenis.



Gambar 7. Permainan Lari Ambil Bola
Sumber: (Moch. Djumidar, 2004: 24)

d. Lari Sirkuit Adaptasi dari Permainan Kid Atletik

Siswa melakukan lari *sprint* sejauh 6 meter, dilanjutkan dengan melompati kardus sejauh 6 meter, selanjutnya siswa berlari *zig-zag* melewati bendera sejauh 6 meter, kemudian siswa berlari melewati ban sejauh 6 meter dan diakhiri dengan lari *sprint* ke garis *finish*. Permainan ini dilakukan secara bergantian, akan lebih menarik minat siswa jika dibuat seperti suasana perlombaan. Jiwa kompetisi pada diri anak akan tergugah sehingga akan meningkatkan motivasi anak dalam mengikuti pembelajaran. Siswa diarahkan untuk melakukan gerakan lari cepat/*sprint* dengan teknik yang baik dan benar.



Gambar 8. Lari Sirkuit Adaptasi dari Permainan Kid Atletik
Sumber: (Nanda Dian Kurniawan, 2014: 90-91)

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan dan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nanda Dian Kurniawan (2014) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Motivasi dan Keaktifan Dalam Pembelajaran Lari Cepat Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 03 Keling Jepara Jawa Tengah”. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Keling sejumlah 22 siswa. Penelitian tindakan selama satu siklus dengan 1 kali pertemuan, menggunakan alokasi waktu 105 menit. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: lembar observasi, angket, catatan-catatan, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan naratif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap pembelajaran yang melibatkan siswa secara langsung. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: (1) Pembelajaran lari cepat dengan pendekatan melalui bermain sudah mampu mendorong kreatifitas sebagian besar siswa kelas V SD Negeri 03 Keling Jepara Jawa Tengah untuk beraktivitas selama pembelajaran; (2) Hasil belajar siswa

kelas V SD Negeri 03 Keling Jepara Jawa Tengah meningkat. Terbukti dengan pendekatan bermain dalam penyampaian pembelajaran lari cepat di satu siklus, hasil belajar siswa meningkat dan telah mencapai/ sesuai indikator keberhasilan pembelajaran. Perkembangan pembelajaran lari cepat siswa dibandingkan saat observasi awal (data kasus) dan setelah adanya tindakan dalam siklus satu, terlihat siswa telah ada peningkatan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Adi Wibowo (2013) yang berjudul “Peningkatkan Pembelajaran Lari Melalui Penggunaan Metode Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kaliprau Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2011/ 2012”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Dalam setiap siklus dengan dua kali tatap muka dan setiap tatap muka dengan alokasi waktu 2 X 35 menit (70 menit). Objek dalam penelitian ini adalah pembelajaran lari dan subjek dalam penelitian ini, yaitu seluruh siswa kelas IV yang berjumlah 22 siswa (12 siswa putra dan 10 siswa putri). Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan naratif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pembelajaran lari cepat melalui penggunaan metode bermain dapat meningkat. Peningkatan proses pembelajaran meliputi: Siswa sudah baik dalam berpartisipasi secara aktif, hampir seluruh siswa bergerak dan berpartisipasi secara aktif; dan hasil

belajar siswa meningkat, hal dibuktikan dengan perkembangan kemampuan lari siswa dibandingkan saat observasi awal. Target ketuntasan pembelajaran lari cepat siswa dalam penelitian ini adalah 75%, tetapi siswa yang lebih dari target yang diharapkan peneliti yaitu 77,27%. Dengan demikian tindakan pembelajaran keterampilan lari cepat melalui pendekatan bermain yang diberikan pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Kaliprau Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang, dapat dikatakan berhasil.

C. Kerangka Berpikir

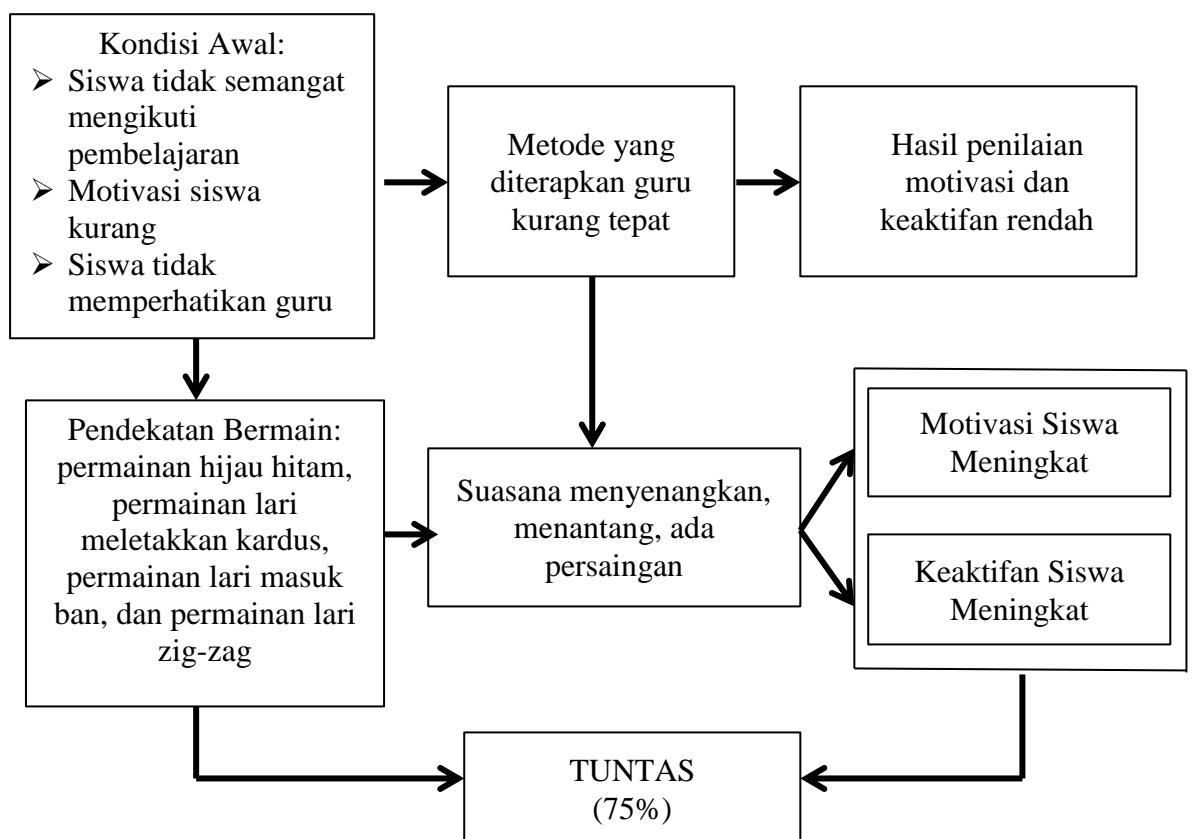
Dalam proses pembelajaran lari cepat guru memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas pembelajaran yang dilaksanakan. Seorang guru dituntut untuk dapat menyampaikan materi pembelajaran lari cepat dengan baik, salah satu metode yang digunakan dalam pembelajaran lari cepat adalah dengan pendekatan bermain. Kegiatan bermain meskipun dilakukan dengan penuh aktivitas bergerak dan melelahkan, namun siswa tetap semangat dalam mengikutinya karena dilakukan dengan penuh kegembiraan.

Pembelajaran lari cepat dapat dilakukan dengan pendekatan bermain. Dengan bermain siswa dapat memperoleh kegembiraan dalam mengikuti pembelajaran lari cepat, sehingga diharapkan adanya peningkatan motivasi dan keaktifan dari diri siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat. Bermain dalam pembelajaran lari dapat dilakukan dengan memberikan rintangan-rintangan saat berlari, dan dengan menggunakan alat bantu; seperti: kardus, ban bekas, dan tongkat. Bentuk-bentuk permainan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari

cepat, antara lain: permainan hijau hitam, permainan lari meletakkan kardus, permainan lari masuk ban, permainan lari zig-zag dan lain sebagainya.

Penelitian dalam model Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan kegiatan penelitian ini, diharapkan akan adanya peningkatan motivasi dan keaktifan siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping dalam mengikuti pembelajaran lari cepat dengan penerapan metode bermain. Hal ini dikarenakan bermain dapat merangsang dan memotivasi siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman untuk mengikuti pembelajaran lari cepat dengan penuh semangat dan dengan perasaan senang.

Alur kerangka berpikir digambarkan dalam bagan sebagai berikut:



Gambar 9. Bagan Alur Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan, yaitu motivasi dan keaktifan siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman dalam mengikuti pembelajaran lari cepat dapat ditingkatkan melalui metode bermain.

BAB III METODE PENELITIAN

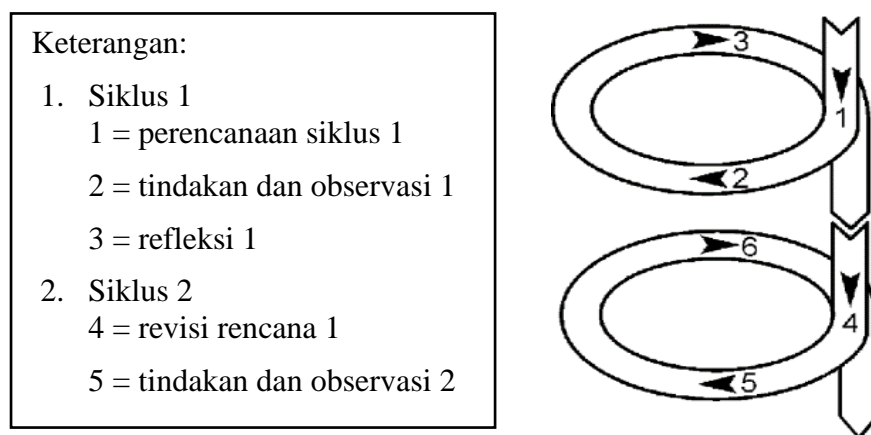
A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* yang berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi nyata yang ada sekarang ke arah yang diharapkan. Menurut Daryanto (2011: 26), penelitian tindakan terdiri dari 4 aspek pokok, yaitu: perencanaan, tindakan, tahap pengamatan/ observasi, dan refleksi.

Dengan demikian Penelitian Tindakan Kelas dalam penelitian ini adalah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru secara kolaborasi dalam proses pembelajaran lari cepat guna memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik. Perbaikan yang dimaksud adalah upaya peningkatan motivasi dan keaktifan siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman dalam mengikuti pembelajaran lari cepat dengan penerapan metode bermain. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap berbagai informasi kualitatif dengan analisis yang teliti dan penuh makna. Seorang guru yang profesional tidak akan membiarkan masalah yang dihadapinya terus berlanjut. Oleh karena itu guru perlu melakukan tindakan untuk memecahkan masalah yang dihadapinya agar proses pembelajaran berlangsung lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Masalah dalam penelitian ini difokuskan pada masih kurangnya motivasi dan keaktifan siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman dalam mengikuti pembelajaran lari cepat. Melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas ini,

permasalahan-permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Pardjono (2007: 12) “Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu jenis penelitian tindakan yang dilakukan guru untuk meningkatkan pembelajaran di kelasnya”. Sebuah siklus atau daur penelitian tindakan kelas terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Model penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada gambar 10 di bawah ini:



Gambar 10. Model Penelitian Tindakan Kelas
(Pardjono, dkk., 2007: 22)

Tiap-tiap siklus terdiri dari 4 tahap. Adapun tahap-tahap tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan (*Planning*)

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- a. Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan penerapan metode bermain dalam pembelajaran lari cepat untuk meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat.
- b. Membuat skenario pembelajaran model-model pembelajaran lari cepat melalui aktivitas bermain.
- c. Menyiapkan fasilitas pembelajaran: lapangan/ halaman sekolah, alat-alat untuk model-model pembelajaran lari cepat, misal: kardus, ban bekas, dan tongkat.
- d. Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran lari cepat melalui aktifitas bermain. Instrumen dalam bentuk lembar observasi untuk menilai motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa serta angket yang akan di isi oleh siswa sebagai respon dari diri siswa terhadap proses pembelajaran lari cepat yang telah berlangsung.
- e. Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- f. Menyiapkan kegiatan refleksi.

2. Pelaksanaan (*Action*)

Dalam tahap ini untuk mengatasi masalah-masalah yang telah terpilih, peneliti melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan strategi-strategi yang sesuai, dalam hal ini adalah melalui pendekatan bermain dalam belajar keterampilan lari cepat. Kolaborator mengamati dan membuat

catatan-catatan mengenai jalannya pembelajaran. Pelaksanaan tindakan pembelajaran direncanakan dalam 2 siklus, setiap siklus dengan satu kali tatap muka pembelajaran. Diharapkan melalui pendekatan bermain akan terjadi peningkatan dan sesuai indikator, karena adanya tindakan.

3. Pengamatan (*Observation*)

Kolaborator mengamati, mencatat, dan kemudian mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung, dengan maksud untuk mengetahui kesesuaian antara pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan yang telah ditetapkan. Pengamatan yang dilakukan kolabolator memanfaatkan lembar observasi siswa (LOS), lembar catatan di lapangan, dan kamera digital untuk dokumentasi.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008: 03), mengartikan istilah variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sedangkan M. Nasir (2003: 126), menjelaskan definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel/konstrak dengan cara memberikan arti atau menspesifikasikan kegiatan.

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel, yaitu: peningkatan pembelajaran lari cepat siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman dengan penerapan metode bermain. Peningkatan pembelajaran lari cepat yang diharapkan meliputi: motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat, keaktifan siswa dalam mengikuti

pembelajaran lari cepat, dan respon/ tanggapan siswa setelah mengikuti pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini, adalah:

1. Peningkatan motivasi siswa dalam pembelajaran lari cepat

Adanya peningkatan motivasi siswa terhadap proses pembelajaran lari cepat melalui bermain. Diharapkan motivasi siswa meningkat dengan adanya perlakuan dengan pendekatan bermain. Pengukuran peningkatan motivasi siswa dengan menggunakan penilaian skala motivasi siswa.

2. Peningkatan keaktifan siswa dalam melakukan lari cepat

Keaktifan siswa yang meningkat daripada ketika observasi awal, setelah adanya tindakan melalui pendekatan bermain. Keaktifan tersebut meliputi: kerja sama dan peningkatan gerak lari cepat siswa. Pengukuran peningkatan keaktifan siswa dengan menggunakan lembar observasi penilaian perkembangan siswa.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Demakijo 1, yang berada di wilayah Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pelaksanaan penelitian akan dimulai di semester II Tahun Ajaran 2014/ 2015. Efektivitas waktu Penelitian Tindakan Kelas ini sangat tergantung dari keaktifan siswa, guru, serta kolaborator sehingga hasil yang diharapkan di setiap siklus pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Kolaborator dalam penelitian ini adalah merupakan teman sejawat atau sesama guru Penjasorkes yang telah bergelar sarjana.

Tabel 1. Data Kolaborator

No	Nama Lengkap/ NIP	Unit Kerja
1.	Sukarja, S.Pd.Jas NIP. 19611012 198403 1 005	SD Negeri Gamol Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman.
2.	Rini Utami, S.Pd NIP. 19720511 200003 2 005	SD Negeri Demakijo 2 Gamping Kabupaten Sleman.

Sumber: Dokumen Peneliti

D. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian tindakan ini adalah siswa putra dan putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman. Jumlah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman, dijelaskan pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Jumlah Siswa Kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman, Semester II Tahun Ajaran 2014/ 2015

Nama SD	Jumlah Siswa Kelas V		Jumlah Keseluruhan
	Putra	Putri	
SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman	17 siswa	18 siswa	35 siswa

Sumber: Staf Tatausaha SD Negeri Demakijo 1 (Tahun Ajaran 2014/ 2015).

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi untuk mengamati perkembangan motivasi dan keaktifan siswa. Data dalam penelitian ini juga didukung data tanggapan siswa melalui pengisian skala motivasi, catatan-catatan dari kolaborator, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Instrumen yang digunakan sebagai berikut:

a. Lembar Observasi

Lembar observasi adalah suatu instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mencatat hasil pengamatan yang dilakukan terhadap motivasi siswa dan keaktifan siswa yang meliputi kerjasama dan perkembangan gerak lari cepat siswa. Lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Lembar Obervasi Motivasi Siswa

Subjek	Pengamatan/ Penilaian Perkembangan Motivasi Siswa		
	Baik	Cukup	Kurang
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
↓			
24			
Jumlah			
Persentase (%)			
N = 35 siswa	100%		

Sumber: Nanda Dian Kurniawan (2014: 43)

Keterangan:

- 1) Perkembangan motivasi siswa dianggap ‘Baik’ (B) apabila terlihat adanya dorongan keinginan yang tinggi dari siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
- 2) Perkembangan motivasi siswa dianggap “Cukup” (C) apabila terlihat adanya dorongan keinginan yang terlihat sedang dari siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
- 3) Perkembangan motivasi siswa dianggap “Kurang” (K) apabila terlihat adanya dorongan keinginan yang rendah dari siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Tabel 4. Lembar Observasi Perkembangan Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat

Subjek	Pengamatan/ Penilaian Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat					
	Kerja Sama			Gerak Lari Cepat		
	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
↓						
24						
Jumlah						
Persentase (%)						
N = 35 siswa	100%			100%		

Sumber: Nanda Dian Kurniawan (2014: 44)

Keterangan:

Penilaian keaktifan siswa dalam hal kerja sama:

- Perkembangan keaktifan siswa dalam hal kerja sama dianggap ‘Baik’ (B) apabila dalam kegiatan pembelajaran adanya proses kerja sama yang tinggi dari diri siswa dengan teman yang lain dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru.
- Perkembangan keaktifan siswa dalam hal kerja sama dianggap ‘Sedang’ (S) apabila dalam kegiatan pembelajaran adanya proses kerja sama yang terlihat cukup dari diri siswa dengan teman yang lain dalam mengerjakan tugas yang di berikan guru.
- Perkembangan keaktifan siswa dalam hal kerja sama dianggap ‘Kurang’ (K) apabila dalam kegiatan pembelajaran adanya proses kerja sama yang terlihat rendah dari diri siswa dengan teman yang lain dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru.

Penilaian keaktifan siswa dalam hal perkembangan gerak lari:

- Perkembangan keaktifan siswa dalam hal perkembangan gerak lari dianggap ‘Baik’ (B) apabila terlihat adanya kemauan yang tinggi dari siswa untuk bergerak lari cepat.
- Perkembangan keaktifan siswa dalam hal perkembangan gerak lari dianggap ‘Sedang’ (S) apabila terlihat adanya kemauan yang cukup dari siswa untuk bergerak lari cepat.

- c) Perkembangan keaktifan siswa dalam hal perkembangan gerak lari dianggap ‘Kurang’ (C) apabila terlihat adanya kemauan yang rendah dari siswa untuk bergerak lari cepat.

b. Skala Motivasi

Tanggapan mengenai motivasi siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman dalam mengikuti pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain, diukur dengan menggunakan instrumen dalam bentuk skala psikologi. Instrumen dengan indikator dalam hal mengetahui tanggapan mengenai motivasi siswa, yaitu: Faktor intern dari siswa (tertarik, perhatian, aktiviats) dan faktor ekstern dari siswa (sekolah dan lingkungan sekitar). Dalam penelitian ini skala motivasi siswa diberikan ke siswa setelah berakhir/ selesai kegiatan pembelajaran tiap siklus. Bentuk kisi-kisi dan penjabaran skala motivasi siswa, seperti yang tercantum pada tabel 5 dan tabel 6, di bawah ini:

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Skala Motivasi Siswa

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Nomor	Jumlah
Motivasi Siswa	Faktor Intern	Tertarik	1, 2, 3, 4	4
		Perhatian	5, 6, 7, 8	4
		Aktivitas	9, 10, 11	3
	Faktor Ekstern	Sekolah	12, 13	2
		Lingkungan sekitar	14, 15	2
Jumlah =				15

Sumber: Nanda Dian Kurniawan (2014: 45)

Tabel 6. Skala Motivasi Siswa

No	Faktor Intern (Tertarik)	Ya	Tidak
1.	Saya senang, jika diberikan pembelajaran lari cepat.		
2.	Guru memberikan pembelajaran lari cepat dengan menarik dan menyenangkan.		
3.	Tempat untuk melakukan aktivitas lari cepat, terasa nyaman/ tidak berbahaya.		
4.	Saya senang dengan aktivitas lari cepat, karena dapat menyehatkan tubuh.		
No	Faktor Intern (Perhatian)	Ya	Tidak
5.	Saya selalu memperhatikan gerakan lari cepat yang diajarkan oleh guru.		
6.	Saya memperhatikan banyak kegiatan bermain yang diberikan oleh guru dalam pembelajaran lari cepat.		
7.	Saya aktif bertanya, jika merasa ada penjelasan dari guru yang kurang jelas.		
8.	Saya berusaha mencari informasi tentang aktivitas lari.		
No	Faktor Intern (Aktivitas)	Ya	Tidak
9.	Saya selalu semangat dalam mengikuti pelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.		
10.	Saya bisa mengikuti gerakan yang dicontohkan guru saat pelajaran lari cepat.		
11.	Saya mampu melakukan gerakan lari dengan cepat.		
No	Faktor Ekstern (Sekolah)	Ya	Tidak
12.	Sekolah mempunyai alat yang lengkap untuk belajar lari cepat.		
13.	Guru yang membimbing pelajaran lari cepat memiliki kemampuan lari yang baik.		
No	Faktor Ekstern (lingkungan sekitar)	Ya	Tidak
14.	Keluarga mendukung saya untuk belajar lari cepat.		
15.	Kebanyakan teman saya di desa menyukai aktivitas lari.		
SKOR MAKSIMUM 15			
RUMUS PENILAIAN : $\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}$			
NILAI	KATEGORI	Σ	(%)
80,01 – 100,00	Baik Sekali (BS)		
60,01 – 80,00	Baik (B)		
40,01 – 60,00	Cukup (C)		
21,01 – 40,00	Kurang (K)		
0,00 – 20,00	Kurang Sekali (KS)		
Jumlah =		24 Siswa	100%

Sumber: Nanda Dian Kurniawan (2014: 46)

c. Catatan

Catatan adalah suatu instrumen yang digunakan untuk mencatat setiap kejadian yang terjadi pada saat penelitian dilakukan. Kegiatan ini dilakukan oleh peneliti dan observer. Bentuk catatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Catatan Hasil Observasi Guru Saat Pembelajaran

<u>Catatan kolaborator :</u>
--

Sumber: Nanda Dian Kurniawan (2014: 47)

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang di peroleh dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif adalah data yang berupa keterangan, narasi, atau deskripsi dari suatu situasi atau kondisi, yang sulit untuk diangkakan. Data kuantitatif adalah data yang berupa gambaran situasi atau kondisi sasaran yang berupa angka-angka, atau yang bisa diangkakan (Pardjono 2007: 41). Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan: observasi dan melalui pengamatan mengenai motivasi serta keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain.

Proses pengambilan data dilakukan pada saat melakukan tindakan dalam bentuk pengamatan dan penilaian yang dilakukan oleh kolaborator mengenai peningkatan motivasi dan keaktifan siswa. Tindakan dilakukan peneliti terhadap siswa dalam hal ini mengenai penyampaian pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain. Kolaborator secara langsung mengumpulkan data dengan mencatat setiap kegiatan dan kejadian yang ada saat penelitian di laksanakan. Setelah tindakan berlangsung, peneliti di bantu kolaborator membagikan instrumen skala motivasi kepada siswa, untuk mengetahui respon/ tanggapan siswa mengenai motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain yang telah berlangsung.

Cara pengambilan data yaitu:

- a. Pengamatan dan penilaian peningkatan motivasi dan keaktifan siswa.
Kolaborator mengisi lembar observasi, dalam hal mengamati dan menilai peningkatan motivasi dan keaktifan siswa dalam proses kegiatan pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain.
- b. Dokumentasi mengenai jalannya proses pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain.
- c. Setelah proses pembelajaran selesai, siswa mengisi skala motivasi yang telah disediakan. Skala motivasi siswa bertujuan untuk mengetahui tanggapan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran lari cepat.

F. Teknik Analisis Data

Data yang telah diperoleh di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan. Data kualitatif dalam catatan lapangan diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan secara berturutan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Reduksi data dalam penelitian ini meliputi penyeleksian data melalui ringkasan atau uraian singkat dan pengolahan data ke dalam pola yang lebih terarah. Dengan demikian reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi. Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan data yang merupakan penyusunan informasi secara sistematis dari hasil reduksi data mulai dari perencanaan tindakan, observasi dan refleksi pada masing-masing siklus. Penarikan kesimpulan merupakan upaya pencarian makna data. Data yang terkumpul disajikan secara sistematis dan perlu diberi makna.

Dalam PTK ini dampak dari penerapan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain terhadap kondisi siswa selama proses belajar mengajar berlangsung selanjutnya dicatat dalam lembar observasi siswa (LOS), menganalisis dokumentasi foto yang di dapat, dan menganalisis hasil

tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain yang telah berlangsung. Keseluruhan analisis data ini dilakukan dengan teliti dan cermat agar dapat ditarik kesimpulan dengan benar.

G. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan yang digunakan dalam penelitian ini adalah membandingkan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lari cepat antara data awal (kasus) dengan data yang diperoleh setelah adanya tindakan, dengan pendekatan bermain. Indikator keberhasilan dalam penelitian ini, adalah :

1. Perkembangan siswa dalam kegiatan pembelajaran

Meliputi: meningkatnya motivasi siswa dan keaktifan siswa (kerja sama dan perkembangan gerak lari cepat). Peningkatan yang dimaksud adalah motivasi siswa dan keaktifan siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman, hasilnya meningkat dibandingkan dengan data kasus/ hasil observasi awal. Minimal sebesar 75% siswa berada dalam kategori “Baik”.

2. Persentase tanggapan mengenai motivasi siswa kelas V SD Negeri Demakijo

1 Gamping Sleman dalam mengikuti pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain, minimal sebesar 75% berada dalam kategori “Baik”.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Demakijo 1, yang beralamat di wilayah Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Propinsi Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman yang berjumlah keseluruhan 35 siswa. Pelaksanaan penelitian dimulai dari bulan April 2015 sampai Mei 2015, semester II Tahun Ajaran 2014/ 2015. Pelaksanaan observasi data awal (kasus) pembelajaran lari cepat dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 29 April 2015, sedangkan pelaksanaan tindakan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 06 Mei 2015.

1. Observasi Data Awal (Kasus) Pembelajaran Lari Cepat

Observasi data awal (kasus) dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 29 April 2015, saat kegiatan KBM berlangsung. Hasil observasi data awal (kasus) pembelajaran lari cepat siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 adalah sebagai berikut:

Dari hasil penilaian motivasi belajar Penjasorkes siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman pada semester I tahun ajaran 2014/ 2015, didapat hasil bahwa motivasi belajar Penjasorkes siswa belum sesuai dengan indikator keberhasilan, yaitu minimal sebesar 75% siswa berada dalam kategori “Baik”. Hal ini dikarenakan motivasi belajar Penjasorkes didapat hasil bahwa sebanyak 21 siswa (60%) berada

dalam kategori “baik”; sebanyak 6 siswa (17,14%) berada dalam kategori “cukup”; dan sebanyak 8 siswa (22,86%) berada dalam kategori “kurang”.

Hasil penilaian dalam ranah perkembangan siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman pada semester I tahun ajaran 2014/ 2015 dalam pembelajaran Penjasorkes materi lari cepat ternyata juga belum sesuai dengan indikator keberhasilan, yaitu minimal sebesar 75% siswa berada dalam kategori “Baik”. Hal ini terlihat dari hasil penilaian pengamatan kerja sama dan perkembangan gerak lari cepat siswa. Penilaian pengamatan kerja sama siswa didapat hasil bahwa sebanyak 22 siswa (62,86%) berada dalam kategori “baik”; sebanyak 4 siswa (11,42%) berada dalam kategori “cukup”; dan sebanyak 9 siswa (25,72%) berada dalam kategori “kurang”. Sedangkan penilaian perkembangan gerak lari cepat siswa di dapat hasil bahwa sebanyak 24 siswa (68,57%) berada dalam kategori “baik”; sebanyak 3 siswa (8,57%) berada dalam kategori “cukup”; dan sebanyak 8 siswa (22,86%) berada dalam kategori “kurang”

Hasil yang diperoleh dari melakukan observasi awal, sebagai dasar untuk melakukan tindakan, yaitu untuk meningkatkan pembelajaran lari cepat bagi siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman dengan pendekatan bermain. Melalui tindakan pembelajaran yang dilakukan di satu siklus, maka diharapkan akan adanya peningkatan perkembangan siswa dalam kegiatan pembelajaran lari cepat, sehingga akan sesuai dengan indikator keberhasilan.

2. Pelaksanaan Siklus I

Penelitian tindakan dilaksanakan di SD Negeri Demakijo 1, yang berada di wilayah Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Propinsi Yogyakarta. Peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran Penjasorkes dalam upaya meningkatkan pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain. Proses pembelajaran akan dilaksanakan dalam satu siklus dengan keseluruhan dalam satu (1) kali pertemuan. Setelah selesai proses kegiatan pembelajaran maka akan dilaksanakan pemberian angket kepada siswa untuk melihat pendapat/respon dari siswa terhadap proses pembelajaran lari cepat yang telah dilaksanakan di siklus I.

a. Perencanaan Siklus I

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan penerapan metode bermain dalam pembelajaran lari cepat untuk meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat.

- 2) Membuat skenario model pembelajaran lari cepat dengan melalui pendekatan bermain.
- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran : lapangan/ halaman sekolah, alat-alat untuk model-model pembelajaran lari cepat, misal : kardus, ban bekas, dan tongkat.
- 4) Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran lari cepat melalui aktifitas bermain. Instrumen dalam bentuk lembar observasi untuk menilai motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa serta angket yang akan diisi oleh siswa sebagai respon dari diri siswa terhadap proses pembelajaran lari cepat yang telah berlangsung.
- 5) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 6) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Pertemuan siklus satu, dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 06 Mei 2015, tiga jam pelajaran efektif (105 menit), dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, salah satu anak diminta untuk memimpin berdoa. Guru mengabsen siswa dalam hal ini sejumlah 35 siswa masuk semua. Selanjutnya menyampaikan informasi kepada siswa, diantaranya adalah: perlu diketahui oleh siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman bahwa jadwal mata pelajaran Penjasorkes adalah nomor pembelajaran lari cepat.

2) Pada tahap pembelajaran di siklus I ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan (RPP terlampir). Tindakan dalam proses pembelajaran di siklus satu ini dilakukan dalam satu (1) kali proses pembelajaran. Materi pembelajaran lari cepat yang akan dipraktikkan di siklus I ini dalam bentuk melakukan lari cepat secara benar dengan pendekatan bermain dan pemberian tugas observasi dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran, yang dilakukan oleh kolaborator.

c. Observasi Tindakan di Siklus I

Hasil observasi oleh kolaborator dan catatan peneliti yang telah dilaksanakan di siklus I menunjukkan bahwa terlihat telah adanya peningkatan, walau secara global masih ada beberapa siswa yang kurang berpartisipasi secara aktif. Kegiatan proses pembelajaran mampu mendorong kreatifitas siswa untuk beraktivitas selama kegiatan pembelajaran. Sebagian besar siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan cukup baik. Disamping itu suasana pembelajaran terlihat sudah menyenangkan, hal ini dibuktikan dengan beberapa siswa terlihat sudah bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran lari cepat.

Hasil observasi perkembangan siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 dalam pembelajaran lari cepat di siklus I, adalah sebagai berikut:

1) Penilaian skala motivasi siswa

Hasil penilaian motivasi siswa dengan menggunakan skala motivasi yang dilakukan oleh kolaborator, didapat hasil bahwa siswa yang mendapat nilai “kurang” sebanyak 2 siswa (5,72%); nilai “cukup” sebanyak 6 siswa (17,14%); dan yang mendapat nilai “baik” sebanyak 27 siswa (77,14%).

2) Penilaian keaktifan siswa

a) Penilaian kerja sama siswa

Hasil penilaian kerja sama siswa dengan menggunakan lembar observasi yang dilakukan oleh kolaborator, didapat hasil bahwa siswa yang mendapat nilai “kurang” sebanyak 3 siswa (8,58%); nilai “cukup” sebanyak 4 siswa (11,42%); dan nilai “baik” sebanyak 28 siswa (80%).

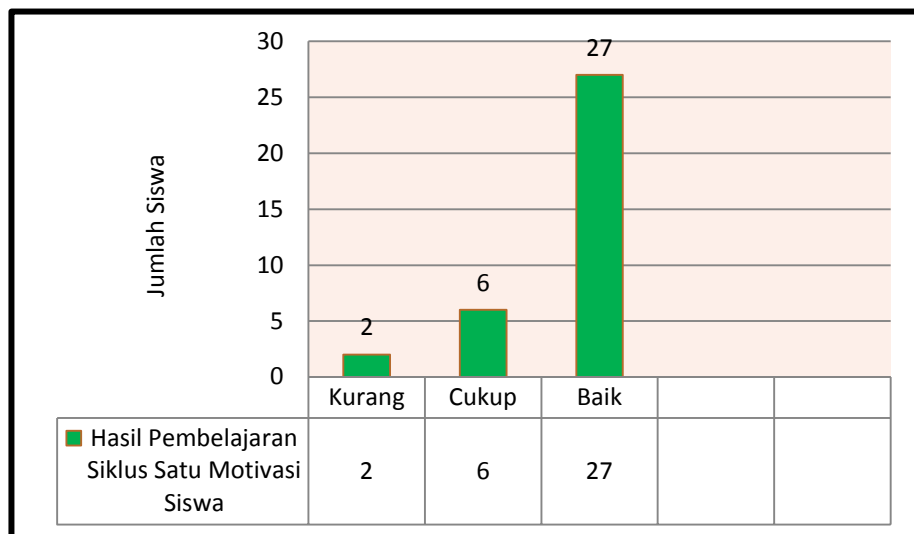
b) Penilaian perkembangan gerak lari cepat

Hasil penilaian perkembangan gerak lari cepat siswa dengan menggunakan lembar observasi yang dilakukan oleh kolaborator, didapat hasil bahwa siswa yang mendapat nilai “kurang” sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,58%; nilai “cukup” sebanyak 5 siswa (14,28%); dan nilai “baik” sebanyak 27 siswa (77,14%).

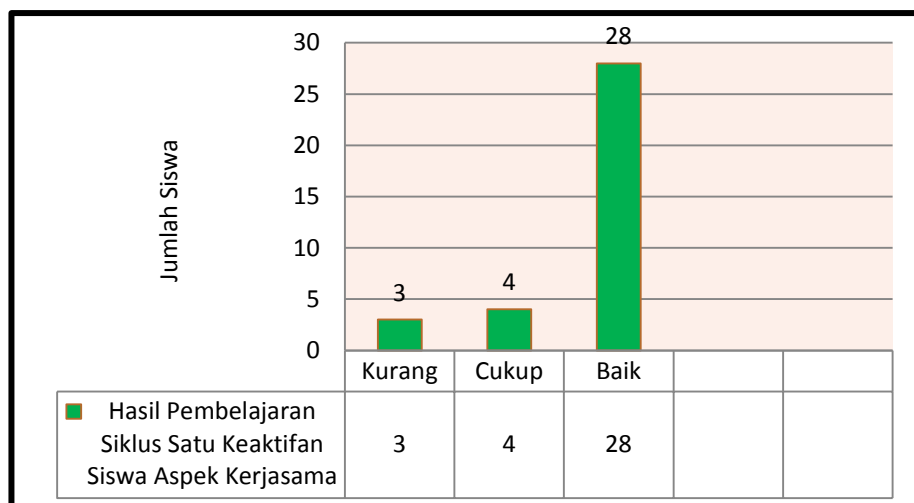
3) Setelah pembelajaran di siklus I selesai, siswa diberikan angket untuk mengetahui tanggapan motivasi siswa di siklus I. Berdasarkan skor yang diperoleh, hasil tanggapan motivasi siswa melalui pendekatan bermain di siklus I yang masuk ke dalam kategori nilai “baik”

sebanyak 27 siswa (77,14%); kategori nilai “cukup” sebanyak 8 siswa (22,86%); dan tidak ada tanggapan dari siswa yang masuk nilai “kurang”.

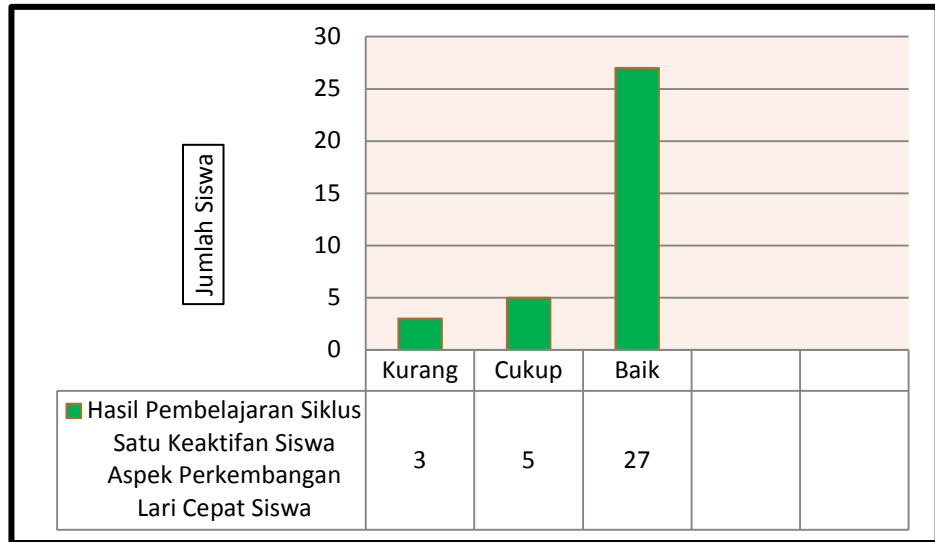
Hasil pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain di siklus I, apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, adalah seperti gambar bawah ini:



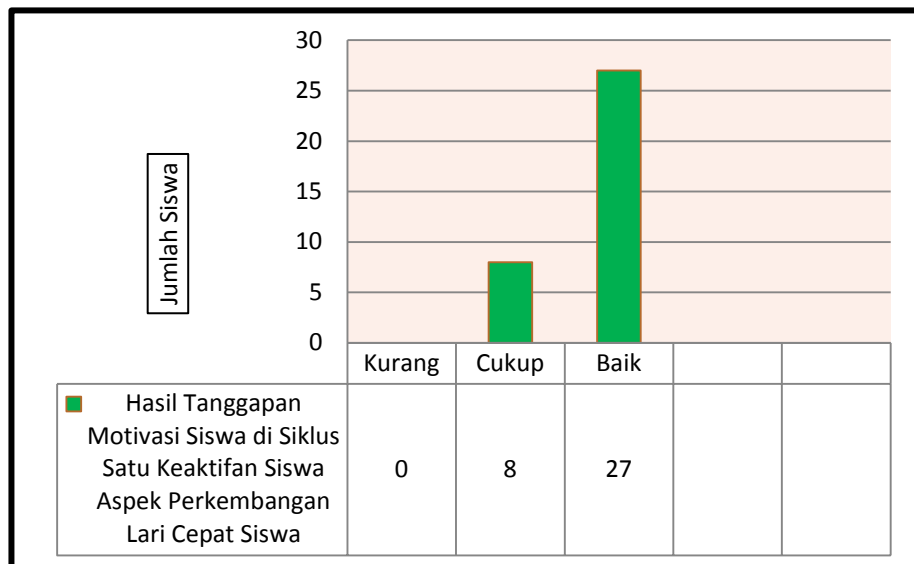
Gambar 11. Diagram Hasil Pembelajaran Siklus I Motivasi Siswa



Gambar 12. Diagram Hasil Pembelajaran Siklus I Keaktifan Siswa Aspek Kerjasama



Gambar 13. Diagram Hasil Pembelajaran Siklus I Keaktifan Siswa Aspek Perkembangan Lari Cepat



Gambar 14. Diagram Hasil Tanggapan Motivasi Siswa di Siklus I

d. Refleksi

Hasil refleksi dari kolaborator dalam hal mengamati dan menilai kegiatan pembelajaran di siklus I menunjukkan, bahwa:

- 1) Perhatian sebagian besar siswa dalam proses pembelajaran cukup, dan keberanian serta rasa percaya diri dari siswa sudah nampak secara maksimal.

- 2) Secara keseluruhan siswa cukup baik dalam mengikuti proses pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain. Sebagian besar siswa termotivasi untuk melakukan gerakan lari secara cepat, walau hasilnya terlihat masih ada beberapa siswa yang belum bisa melakukan gerakan lari secara maksimal/ cepat.
- 3) Terlihat kerjasama telah nampak diantara sesama siswa dalam proses kegiatan pembelajaran lari cepat dengan penerapan pendekatan bermain.

Hasil refleksi diakhir pembelajaran yang melibatkan kolaborator dengan peneliti, diperoleh kesimpulan bahwa sudah nampak adanya peningkatan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain di pembelajaran siklus I. Nilai positif yang dapat diperoleh dari proses pembelajaran siklus satu adalah adanya peningkatan hasil pembelajaran dibandingkan dengan hasil ketika melakukan observasi awal (data kasus). Berdasarkan hasil refleksi di kegiatan pembelajaran siklus I, yang telah dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dibandingkan hasil observasi awal (data kasus) sehingga telah sesuai indikator keberhasilan, maka tindakan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain bagi siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 dihentikan.

B. Pembahasan

Penyampaian pembelajaran melalui pendekatan bermain perlu di tumbuh kembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa usia Sekolah Dasar, cuaca,

dan sarana prasarana yang tersedia di sekolah. Di samping itu, materi pembelajaran Penjasorkes yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain meningkat. Peningkatan tersebut di antaranya:

1. Pembelajaran lari cepat dengan pendekatan melalui bermain sudah mampu mendorong kreatifitas sebagian besar siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman untuk beraktivitas selama pembelajaran. Melalui bermain siswa diajak untuk bereksplorasi, menemukan, dan memanfaatkan objek-objek yang dekat dengannya, sehingga pembelajaran lari cepat menjadi bermakna. Hampir seluruh siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan cukup baik. Di samping itu suasana pembelajaran sudah menyenangkan, hal ini dibuktikan dengan sebagian besar siswa bersemangat dalam proses pembelajaran, bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran, dan bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas dari guru.
2. Hasil belajar siswa meningkat. Terbukti dengan pendekatan bermain dalam penyampaian pembelajaran lari cepat di satu siklus, hasil belajar siswa meningkat dan telah mencapai/ sesuai indikator keberhasilan pembelajaran. Perkembangan pembelajaran lari cepat siswa dibandingkan saat observasi awal (data kasus) dan setelah adanya tindakan dalam siklus satu, terlihat siswa telah ada peningkatan. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya motivasi siswa, kerja sama siswa, perkembangan lari cepat siswa, dan juga

adanya hasil yang cukup baik mengenai respon/ tanggapan dari siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran yang dibuktikan melalui pengisian angket.

Pembelajaran lari cepat dapat dilakukan dengan pendekatan bermain. Dengan bermain siswa dapat memperoleh kegembiraan dalam mengikuti pembelajaran lari cepat, sehingga diharapkan adanya peningkatan motivasi dan keaktifan dari diri siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat. Bermain dalam pembelajaran lari dapat dilakukan dengan memberikan rintangan-rintangan saat berlari, dan dengan menggunakan alat bantu; seperti: kardus, ban bekas, dan tongkat. Bentuk-bentuk permainan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat, antara lain: permainan hijau hitam, permainan lari meletakkan kardus, permainan lari masuk ban, dan permainan lari zig-zag.

Pengertian siklus dalam penelitian ini adalah putaran keseluruhan proses tindakan dari awal sampai akhir. Tindakan pembelajaran melalui pendekatan bermain, terbukti bahwa kenyataannya dalam tatap muka proses pembelajaran di satu siklus, sudah dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Propinsi Yogyakarta. Peningkatan tersebut meliputi proses pembelajaran siswa dan respon/ tanggapan siswa setelah mengikuti kegiatan proses pembelajaran. Peningkatan yang signifikan tersebut, terjadi karena adanya perlakuan yang terjadi dalam satu siklus dengan 1 kali proses pembelajaran.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pembelajaran lari cepat dengan pendekatan melalui bermain sudah mampu mendorong kreatifitas sebagian besar siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman untuk beraktivitas selama pembelajaran.
2. Hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman meningkat. Terbukti dengan pendekatan bermain dalam penyampaian pembelajaran lari cepat di satu siklus, hasil belajar siswa meningkat dan telah mencapai/ sesuai indikator keberhasilan pembelajaran. Perkembangan pembelajaran lari cepat siswa dibandingkan saat observasi awal (data kasus) dan setelah adanya tindakan dalam siklus satu, terlihat siswa telah ada peningkatan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh ini mempunyai implikasi bagi perkembangan pola pengajaran pendidikan jasmani di SD pada umumnya dan SD Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman pada khususnya. Guru pendidikan jasmani sekolah dasar dapat menerapkan pemberian materi pendekatan bermain untuk meningkatkan motivasi dan keaktifan dalam pembelajaran lari cepat.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Kolaborator yang hanya merupakan teman sejawat (sesama guru), memungkinkan dalam hal penilaian kolaborator kurang maksimal, bila dibandingkan jika kolaborator merupakan tenaga ahli dalam bidang olahraga atletik.
2. Bahwa dalam penelitian ini dengan menggunakan dua orang kolaborator, sehingga memungkinkan dalam melakukan pengamatan dan penilaian hasilnya kurang bisa maksimal.
3. Peneliti tidak melakukan konsultasi terlebih dahulu kepada Pengawas TK/SD Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Propinsi Yogyakarta, ketika akan melaksanakan penelitian.

D. Saran-Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian dapat dijadikan evaluasi bagi sekolah, dalam hal peningkatan prestasi belajar siswa di bidang pelajaran olahraga, khususnya dalam pembelajaran lari cepat.

2. Bagi Guru Penjasorkes

- a. Diharapkan guru lebih dapat mengoptimalkan jam pelajaran olahraga, agar jam pelajaran yang relatif singkat tersebut dapat memberikan manfaat dan tujuannya dapat tercapai.
- b. Guru olahraga hendaknya selalu melakukan evaluasi dengan tes untuk mengetahui tingkat kemampuan lari cepat yang dimiliki siswa.

3. Bagi Siswa

- a. Agar siswa lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga, baik olahraga atletik maupun olahraga yang lain.
- b. Siswa dapat meningkatkan motivasi dan juga memahami tentang pembelajaran atletik materi lari cepat itu sendiri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diperlukan penelitian pada pembelajaran atletik dengan materi pembelajaran yang lain dan tetap memperhatikan faktor- faktor yang terkait dengan pembelajaran atletik.
- b. Pendekatan pembelajaran melalui kegiatan bermain perlu ditumbuhkembangkan untuk pembelajaran lainnya, agar para peneliti lebih tertarik untuk mengembangkan kreativitasnya untuk menciptakan inovasi dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Acep Yoni S.S. (2012). *Menyusun Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Familia, Grup Relasi Inti Media.
- Adi Wibowo. (2012). Peningkatan Pembelajaran Lari Melalui Penggunaan Metode Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kaliprau Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2011/ 2012. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Baim Trisna. (2012, 24). Gerak Dasar Atletik Lari. Terdapat dalam laman website: <http://baimtrisna.blogspot.com/>. Diakses pada tanggal 13 April 2015.
- Bimo Walgito. (1993). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Darmodjo. (1992). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. Diambil dari: www.yahoo.com. Tersedia pada: <http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakteristik-siswa-sekolah-dasar/>. Diakses pada tanggal 18 Desember 2014.
- Daryanto. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta: CV Gava Media.
- Dimiyati, dkk. (1994). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Depdikbud.
- Elida Prayitno. (1989). *Motivasi dalam Belajar*. Jakarta: Depdikbud.
- Hartati. (2005). Hubungan Perkembangan Anak dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 6, No. 1). Hlm. 41-42.
- Herman Subarjah. (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Iskandar. (2009). *Psikologi Pendidikan (Sebuah Orientasi Baru)*. Ciputat. Gaung Persada.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

- Khomsin. (2005). *Atletik I*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.
- M. Nasir. (2003). *Statistik Teian Terapan untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nanda Dian Kurniawan. (2014). Upaya Meningkatkan Motivasi dan Keaktifan Dalam Pembelajaran Lari Cepat Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 03 Keling Jepara Jawa Tengah. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ngalim Purwanto. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Oemar Hamalik. (2002). *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Lutan. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Sardiman A. M. (2006). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Singgih D. Gunarsa. (1996). *Psikologi Olahraga Teori dan Praktik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Siti Nurjanah W. (2012). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudibyo Setyobroto. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Anem Kosong Anem.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Aditya Media.
- Tadkriroatun Musfiroh. (2008). *Cerdas Melalui Bermain*. Jakarta : PT Grasindo.
- Tim Bina Karya Guru. (2005). *Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas VI*. Jakarta: Erlangga.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Wasis Munandar. (2012). Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Pembelajaran Afektif di Sekolah Dasar Sekecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf & Adang Suherman. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Yudha M. Saputra. (2001). *Teori Bermain*. Jakarta. Depdiknas.

Yunus. (1992). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 318/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

17 April 2015

Yth. : Kepala Sekolah SD Negeri Demakijo 1
Kec. Gamping, Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Endang Yuliani
NIM : 13604227028
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Demakijo Kec. Gamping, Kab. Sleman
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Motivasi dan Keaktifan Dalam Pembelajaran Lari Cepat Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Agus Sudarko, M.S.
IP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi. PGSD Penjas
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs

Lampiran 2. Surat Keterangan dari SD Negeri Demakijo 1



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
S D NEGERI DEMAKIJO 1

Guyangan, Nogotirto, Gamping, Sleman, 55292

Nomor : 193/KS D1/per/IV/2015
Lampiran :
Perihal : Ijin Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Suharsiwi, S.Pd.
NIP : 19561221 197701 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : Sekolah Dasar Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping

Dengan ini menyatakan tidak keberatan dan memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa saudara yakni

Nama : ENDANG YULIANI
NIM : 13604227028
Program studi : S 1 PGSD Penjas

Untuk melakukan penelitian pada:

Waktu : April s/d Juli 2015
Tempat : SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping
Kabupaten Sleman
Judul Skripsi : "Upaya Meningkatkan Motivasi dan Keaktifan dalam Pembelajaran Lari Cepat melalui Bermain pada Siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman"

Surat ijin ini berlaku sejak tanggal diterbitkan sampai dengan akhir bulan Juli 2015.

Demikian agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gamping, 18 April 2015
Kepala Sekolah

Sri Suharsiwi, S.Pd.
NIP 19561221 197701 2 001

Tembusan:

1. UPT Pelayanan Pendidikan Kecamatan Gamping
2. Arsip

Lampiran 3. Surat Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
S D NEGERI DEMAKIJO 1
Guyangan, Nogotirto, Gamping, Sleman, 55292
Telpon 0274 625702

SURAT REKOMENDASI

No: 195/KS D1/per/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Suharsiwi, S.Pd.
NIP : 19561221 197701 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : Sekolah Dasar Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping

Dengan ini memberikan ijin kepada Mahasiswa:

Nama : ENDANG YULIANI
NIM : 13604227028
Program studi : S 1 PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Skripsi : "Upaya Meningkatkan Motivasi dan Keaktifan dalam Pembelajaran Lari Cepat melalui Bermain pada Siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman"

Untuk mengadakan penelitian siswa SD kelas V di SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping.

Demikian Rekomendasi ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Gamping, 4 Mei 2015
Kepala Sekolah
[Signature]
Sri Suharsiwi, S.Pd.
NIP 19561221 197701 2 001

Lampiran 4. Surat Pernyataan Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
S D NEGERI DEMAKIJO 1
Guyangan, Nogotirto, Gamping, Sleman, 55292
Telpon 0274 625702

SURAT PERNYATAAN

No: 197/KS D1/per/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Suharsiwi, S.Pd.
NIP : 19561221 197701 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : Sekolah Dasar Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping

Dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa:

Nama : ENDANG YULIANI
NIM : 13604227028
Program studi : S 1 PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Skripsi : "Upaya Meningkatkan Motivasi dan Keaktifan dalam Pembelajaran Lari Cepat melalui Bermain pada Siswa kelas V SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman"

Telah melaksanakan penelitian siswa SD kelas V di SD Negeri Demakijo 1 Kecamatan Gamping mulai bulan April 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Gamping, 13 Mei 2015
Kepala Sekolah

Sri Suharsiwi, S.Pd.
NIP 19561221 197701 2 001

Lampiran 5. Instrumen Penilaian Skala Motivasi Siswa

Subjek	Pengamatan/ Penilaian Perkembangan Motivasi Siswa		
	Baik	Cukup	Kurang
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
↓			
24			
Jumlah			
Persentase (%)			
N = 35 siswa	100%		

Sumber: Nanda Dian Kurniawan (2014: 43)

Keterangan:

- Perkembangan motivasi siswa dianggap ‘Baik’ (B) apabila terlihat adanya dorongan keinginan yang tinggi dari siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
- Perkembangan motivasi siswa dianggap “Cukup” (C) apabila terlihat adanya dorongan keinginan yang terlihat sedang dari siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
- Perkembangan motivasi siswa dianggap “Kurang” (K) apabila terlihat adanya dorongan keinginan yang rendah dari siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Lampiran 6. Instrumen Penilaian Observasi Perkembangan Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat

Subjek	Pengamatan/ Penilaian Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat					
	Kerja Sama			Gerak Lari Cepat		
	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
↓						
24						
Jumlah						
Persentase (%)						
N = 35 siswa	100%			100%		

Sumber: Nanda Dian Kurniawan (2014: 44)

Keterangan:

Penilaian keaktifan siswa dalam hal kerja sama:

- Perkembangan keaktifan siswa dalam hal kerja sama dianggap ‘Baik’ (B) apabila dalam kegiatan pembelajaran adanya proses kerja sama yang tinggi dari diri siswa dengan teman yang lain dalam mengerjakan tugas yang di berikan guru.
- Perkembangan keaktifan siswa dalam hal kerja sama dianggap ‘Sedang’ (S) apabila dalam kegiatan pembelajaran adanya proses kerja sama yang terlihat

cukup dari diri siswa dengan teman yang lain dalam mengerjakan tugas yang di berikan guru.

- c. Perkembangan keaktifan siswa dalam hal kerja sama dianggap ‘Kurang’ (K) apabila dalam kegiatan pembelajaran adanya proses kerja sama yang terlihat rendah dari diri siswa dengan teman yang lain dalam mengerjakan tugas yang di berikan guru.

Penilaian keaktifan siswa dalam hal perkembangan gerak lari :

- a. Perkembangan keaktifan siswa dalam hal perkembangan gerak lari dianggap ‘Baik’ (B) apabila terlihat adanya kemauan yang tinggi dari siswa untuk bergerak lari cepat.
- b. Perkembangan keaktifan siswa dalam hal perkembangan gerak lari dianggap ‘Sedang’ (S) apabila terlihat adanya kemauan yang cukup dari siswa untuk bergerak lari cepat.
- c. Perkembangan keaktifan siswa dalam hal perkembangan gerak lari dianggap ‘Kurang’ (C) apabila terlihat adanya kemauan yang rendah dari siswa untuk bergerak lari cepat.

Lampiran 7. Instrumen Tanggapan Siswa

No	Faktor Intern (Tertarik)	Ya	Tidak
1.	Saya senang, jika diberikan pembelajaran lari cepat.		
2.	Guru memberikan pembelajaran lari cepat dengan menarik dan menyenangkan.		
3.	Tempat untuk melakukan aktivitas lari cepat, terasa nyaman/ tidak berbahaya.		
4.	Saya senang dengan aktivitas lari cepat, karena dapat menyehatkan tubuh.		
No	Faktor Intern (Perhatian)	Ya	Tidak
5.	Saya selalu memperhatikan gerakan lari cepat yang diajarkan oleh guru.		
6.	Saya memperhatikan banyak kegiatan bermain yang diberikan oleh guru dalam pembelajaran lari cepat.		
7.	Saya aktif bertanya, jika merasa ada penjelasan dari guru yang kurang jelas.		
8.	Saya berusaha mencari informasi tentang aktivitas lari.		
No	Faktor Intern (Aktivitas)	Ya	Tidak
9.	Saya selalu semangat dalam mengikuti pelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.		
10.	Saya bisa mengikuti gerakan yang dicontohkan guru saat pelajaran lari cepat.		
11.	Saya mampu melakukan gerakan lari dengan cepat.		
No	Faktor Ekstern (Sekolah)	Ya	Tidak
12.	Sekolah mempunyai alat yang lengkap untuk belajar lari cepat.		
13.	Guru yang membimbing pelajaran lari cepat memiliki kemampuan lari yang baik.		
No	Faktor Ekstern (lingkungan sekitar)	Ya	Tidak
14.	Keluarga mendukung saya untuk belajar lari cepat.		
15.	Kebanyakan teman saya di desa menyukai aktivitas lari.		
SKOR MAXIMUM 15			
RUMUS PENILAIAN : $\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}$			

Sumber: Nanda Dian Kurniawan (2014: 46)

Lampiran 8. Nilai Semester II Pembelajaran Lari Cepat

**PENILAIAN MOTIVASI SISWA KELAS V SD NEGERI DEMAK IJO 1
KECAMATAN GAMPING KABUPATEN SLEMAN DALAM
PEMBELAJARAN PENJASORKES SEMESTER II
TAHUN AJARAN 2014/ 2015**

Nama Siswa			Pengamatan/ Penilaian Perkembangan Motivasi Siswa		
			Baik	Cukup	Kurang
1	Indi Fajar Putra	L	√		
2	Rizki Santama Putra	L		√	
3	Ibta Nur Albakhita	L	√		
4	Akbar Riskianto	L			√
5	Anindia Hesa	P			√
6	Annisa Nur Rahmah	P	√		
7	Arif Kurniawan	L		√	
8	Bhisma Kisenda A	L	√		
9	Bima Setya Adi Pratama	L	√		
10	Bintang Flexy Ramadhan	L	√		
11	Devina Shafa Felisya	P		√	
12	Dita Ezara	P	√		
13	Febrina Anastin	P	√		
14	Fulcawati Fidiaslika	P			√
15	Galuh Oktavia Putri	P	√		
16	Miftahul Jannah	P			√
17	Nabila Eka Nur R	P		√	
18	Nurita Mawartiningsih	P	√		
19	Nurlaila Ramadhana	P	√		
20	Ramandha Tian	L			√
21	Rania Cahya Nuraini	P	√		
22	Risqi Azaria Husna	P	√		
23	Sesa Aurellia Putri P	P	√		
24	Tiara Yulia Sari	P			√
25	Tito Vernando	L	√		
26	Wira Kurniawan Ismail	L		√	
27	Yanwar Setiawan	L	√		
28	Aglis Raditya Ardana	L	√		

29	Alya Khasana Nur Khaliza	P			√
30	Andhika Putra Prasetya	L	√		
31	Anisa Amalia Rahmawati	P			√
32	Corlita Serine P	P	√		
33	Adhimas Bagas Arya	L	√		
34	Rizki Rio Ferdinan	L		√	
35	Khabib Tyo	L	√		
Jumlah			21 siswa	6 siswa	8 siswa
Persentase (%)			60%	17,14%	22,86%
N = 35 siswa			100%		

Keterangan:

- Perkembangan motivasi siswa dianggap ‘Baik’ (B) apabila terlihat adanya dorongan keinginan yang tinggi dari siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran Penjasorkes.
- Perkembangan motivasi siswa dianggap ‘Cukup’ (C) apabila terlihat adanya dorongan keinginan yang terlihat sedang dari siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran Penjasorkes.
- Perkembangan motivasi siswa dianggap ‘Kurang’ (K) apabila terlihat adanya dorongan keinginan yang rendah dari siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran Penjasorkes.

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Endang Yuliani
NIP. 19620715 198303 2 013

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SD Negeri Demakijo 1 Gamping Sleman
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: V / II (Dua)
Pertemuan	: Siklus satu / 06 Mei 2015
Alokasi Waktu	: 3 X 35 menit (105 menit)

A. Standar Kompetensi :

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi Dasar :

- 6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

C. Indikator :

6.3.1 Melakukan gerakan :

- Lari cepat dalam bentuk games permainan lari menerobos simpai
- Lari cepat dalam bentuk games permainan lari ambil bola
- Lari *zig-zag* dalam bentuk lari sirkuit, adaptasi dari permainan kid atletik.

D. Tujuan Pembelajaran :

- 6.3.1.1 Siswa dapat melakukan gerakan lari cepat

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Demokratif, Rasa Ingin tahu, Bersahabat, Kerja sama, dan Tanggung jawab

E. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Lari Cepat (*sprint*)

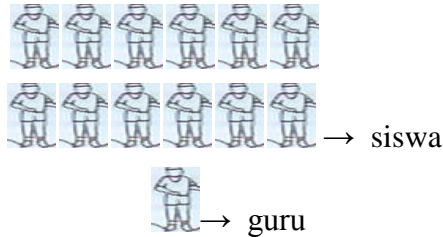
F. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Pendekatan pembelajaran dengan metode Permainan
- Praktek

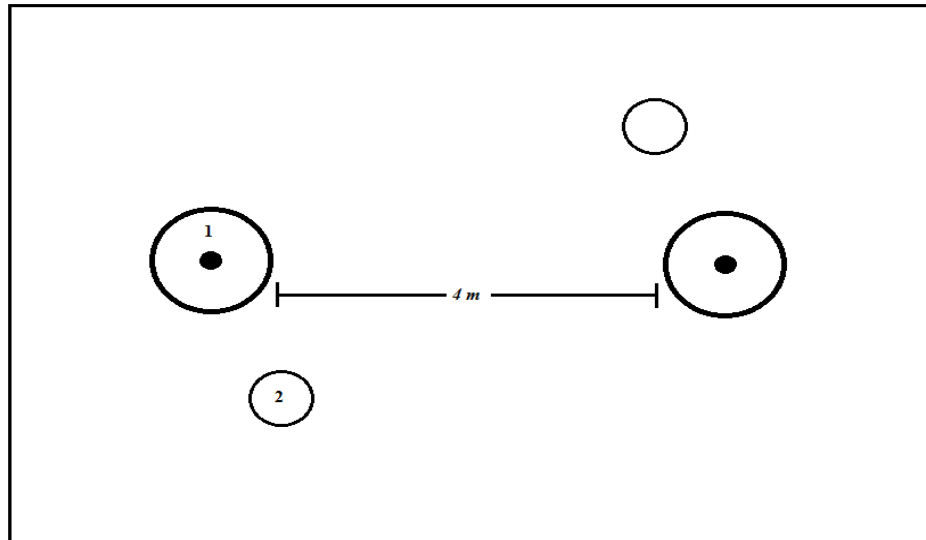
G. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ Kegiatan Awal (20 menit) :

1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
2. Berdoa
3. Mengecek kehadiran siswa
4. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
5. Apersepsi (tentang pembelajaran lari cepat)



6. Melakukan gerakan pemanasan/ *stretching* statis dinamis.
7. Melakukan gerakan pemanasan dalam bentuk bermain yang berorientasi pada kegiatan inti :
Bermain bentengan dilakukan dengan tujuan untuk mempersiapkan dan mengenalkan siswa menuju ke kegiatan inti pembelajaran, yaitu pembelajaran lari cepat.
 - Permainan ini dilakukan secara berkelompok.
 - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok yang akan melindungi batu supaya tidak tersentuh musuh.
 - Tiap kelompok harus mengeluarkan satu pelari yang akan dikejar pelari kelompok musuh. Yang keluar dari kelompok terlebih dahulu tidak diperbolehkan mengejar, dalam kata lain hanya memancing agar pelari musuh keluar dari lingkaran sehingga pelari kelompok musuh dapat dikejar oleh pelari yang keluar setelah pelari pertama.
 - Pelari yang tertangkap akan dijadikan tawanan dan ditempatkan di spot tahanan. Pelari lain boleh menjemput tawanan dengan cara menyentuh tangan tawanan.



ket. :

- 1 : batu dalam lingkaran yang harus dijaga*
2 : spot tahanan

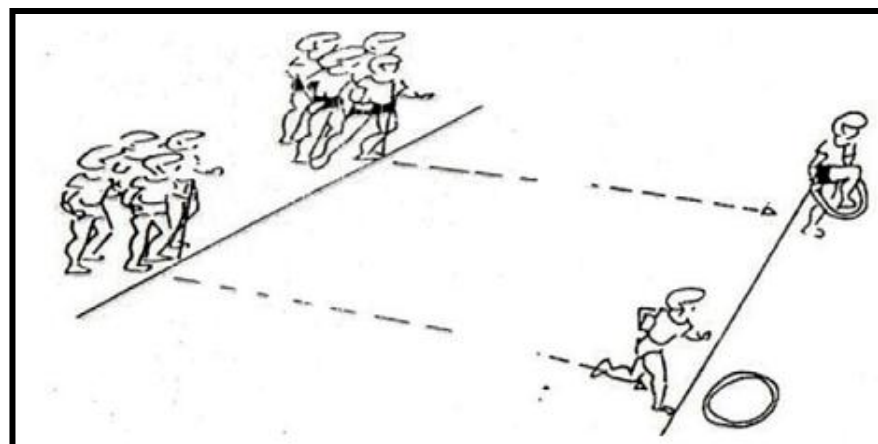
▪ **Kegiatan Inti (75 menit) :**

Tahap pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain :

1. Siswa melakukan permainan lari menerobos simpai

Permainan dilakukan dengan:

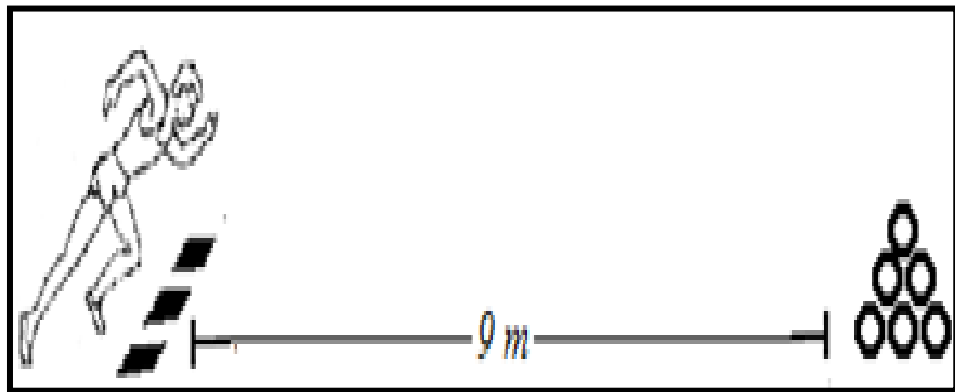
- Lari dan menerobos simpai. Siswa dibariskan 5 berbanjar. Urut dari siswa barisan paling depan lari menuju simpai yang diletakkan dengan jarak 15 m.
- Selanjutnya masuk simpai seperti memakai celana kemudian lari kembali ke barisan. Dilanjutkan siswa dibarisan belakangnya melakukan latihan yang sama. Latihan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran paling sedikit 3 kali.



2. Siswa melakukan permainan lari ambil bola

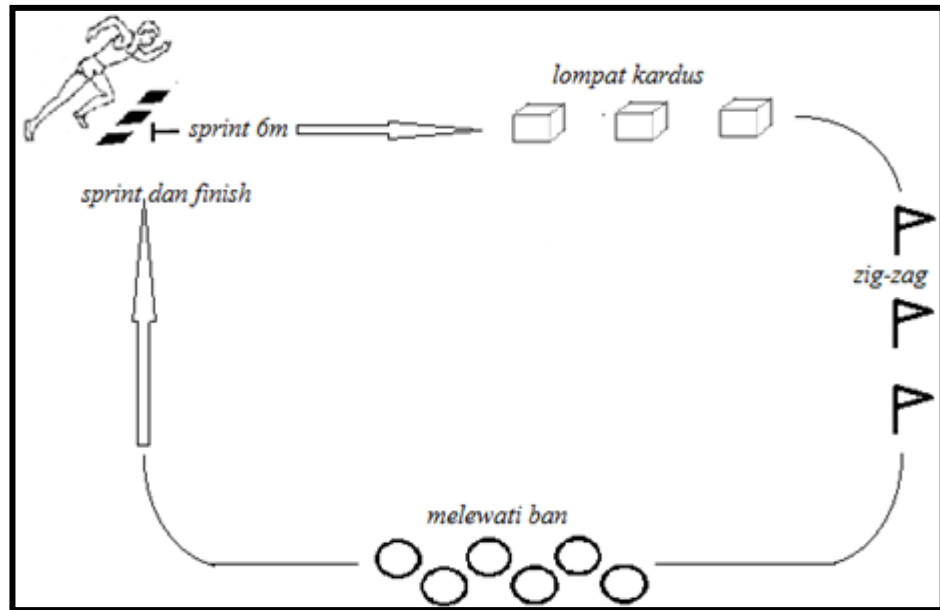
Permainan berbentuk perlombaan ini dilakukan dengan tujuan untuk melatih siswa melakukan gerakan lari secara cepat. Latihan melakukan gerakan lari secara cepat dikemas dalam bentuk games/ perlombaan, agar menantang dan menarik bagi siswa untuk mengikutinya.

- Permainan ini dilakukan secara berkelompok. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.
- Tiap kelompok berbaris berbanjar, siswa yang paling depan memulai permainan.
- Siswa berlari sesuai aba-aba menuju tempat bola diletakkan, kemudian mengambil bola dan membawa ke tempat semula. Disusul oleh siswa berikutnya.
- Permainan dibatasi waktu yang disesuaikan dengan jumlah siswa dan bola.
- Kelompok yang mengumpulkan bola paling banyak menjadi pemenang. Bola yang dipakai adalah bola tenis



2. Siswa melakukan lari sirkuit, adaptasi dari permainan kid atletik.

- Siswa melakukan lari *sprint* sejauh 6 meter, dilanjutkan dengan melompati kardus sejauh 6 meter, selanjutnya siswa berlari *zig-zag* melewati bendera sejauh 6 meter, kemudian siswa berlari melewati ban sejauh 6 meter dan diakhiri dengan lari *sprint* ke garis *finish*.
- Permainan ini dilakukan secara bergantian, akan lebih menarik minat siswa jika dibuat seperti suasana perlombaan. Jiwa kompetisi pada diri anak akan tergugah sehingga akan meningkatkan motivasi anak dalam mengikuti pembelajaran.
- Siswa diarahkan untuk melakukan gerakan lari cepat/*sprint* dengan teknik yang baik dan benar.



3. Siswa belajar keterampilan berlari, dengan arahan dan bimbingan guru Penjasorkes (arahan ke gerak lari cepat *sprint*).
4. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa dan guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan serta penyimpulan.

▪ **Kegiatan Penutup (10 menit) :**

Dalam kegiatan penutup :

1. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
2. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik dalam Atletik/ lari cepat.
3. Penenangan dalam bentuk rileksasi
4. Siswa dibariskan, berdoa, dan siswa dibubarkan.



H. Alat dan Sumber Belajar:

- Pembatas lapangan
- Peluit
- Bola plastik
- Bola tennis lapangan
- Kardus

- Ban bekas/simpai
- Bendera dan tiangnya
- Buku Kid Atletik
- Buku KTSP kelas V

Sleman, 04 Mei 2015
Pratikan

Endang Yuliani
NIM. 13604227028